

LOGOPEDIA 13.04.2021 r.

## PROPOZYCJE ZABAW I ĆWICZEŃ

- Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych (dla młodszych dzieci) – Bajeczka „ Remont”

Pan Języczek postanawia na wiosnę wyremontować swój domek. Najpierw maluje drzwi (czubkiem języka oblizujemy wargi dookoła) i przedpokój (oblizujemy zęby dookoła). Potem przychodzi kolej na ściany (oblizujemy językiem wewnętrzną stronę policzków). Następnie maluje sufit (przesuwamy językiem po podniebieniu od zębów w kierunku gardła i odwrotnie). O, zostały jeszcze jakieś niepomalowane miejsca na suficie, trzeba to poprawić (dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu).

Po remoncie należy przyjść i umyć okna (czyścimy językiem górne , następnie dolne zęby) i pozamiatać podłogę (przesuwamy językiem po dnie jamy ustnej). Pan języczek wymiata kurze ze wszystkich kątów (dotykamy językiem ostatnich zębów dolnych i górnych). Wyciąga z szafy i z szuflad wszystkie rzeczy („ wyjmujemy rzeczy z szafy” – wysuwamy język z buzi, przesuwając nim po podniebieniu, po górnych zębach i górnej wardze; następnie „otwieramy szufladę” – wykonujemy rękoma ruchy przypominające wysuwanie ciężkiej szuflady, pomaga nam w tym język – przesuwamy język leżący na dnie jamy ustnej jak najdalej do tyłu). Zakurzoną odzież wkłada do pralki (otwieramy szeroko buzię) i pierze (językiem wykonujemy w buzi kółka). Wyprane i poskładane ubrania chowa do szafy (wysuwamy, a potem chowamy język, przesuwając nim po górnej wardze, górnych zębach i podniebieniu) i szuflad (wykonujemy rękoma ruchy przypominające zamykanie szuflady, pomaga nam w tym język – wypychamy językiem dolne zęby).

Jeszcze musi wytrzepać dywany (próbujemy dotknąć językiem nosa i brody) i zawiesić w oknach czyste, białe firanki (dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei). Na stole stawia wazon z kwiatami („ wączymy kwiaty” – wdychamy powietrze nosem, wydychamy ustami). I wreszcie może usiąść wygodnie na kanapie i odpocząć (robimy z języka „ kanapę” – boki i przód języka unosimy do góry, tak by na środku języka powstało wgłębienie). W domu jest czysto i przytulnie.

## II. Ćwiczenia stymulujące rozwój motoryki narządów artykulacyjnych dla dzieci starszych.

### **Ćwiczenia języka**

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem i powtórzone co najmniej 5 razy. Dziecko ćwiczące przed rozpoczęciem ćwiczeń powinno umyć buzię – aby język nie dotykał brudnych warg.

1. Wysunięty język przesuwaj w płaszczyźnie poziomej od prawego kącika do lewego. Staraj się, aby język podczas zmiany położenia był jak najbardziej wysunięty na zewnątrz.
2. Policz językiem wszystkie zęby. Dotykaj czubkiem języka każdego zęba.
3. Otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj wargi oraz kąciki ust. Jeśli jesteś łasuchem, możesz do tego ćwiczenia posmarować usta czekoladą, miodem lub dżemem.
4. Otwórz szeroko usta i wysuń język w linii prostej jak najdalej na zewnątrz. Postaraj się utrzymać go cały czas w płaszczyźnie poziomej.
5. Wysuń język z jamy ustnej jak najdalej na zewnątrz w linii poziomej i mocno cofnij go w stronę gardła.
6. Przesuwaj język po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów.
7. Spróbuj zrobić „rurkę” (rynienkę) z wysuniętego języka (wargi ściągając się i zaokrąglając, unoszą boki języka).
8. Przyciśnij mocno język do zębów i cofnij go, silnie trąc nim o dziąsła i podniebienia aż do wytworzenia mlaskania.
9. Wykonaj kilkakrotne mlaskanie czubkiem języka (tak jakby się ssało cukierek), a następnie środkiem języka (tak jak udaje się stukot kopyt konia).
10. Uderzaj czubkiem języka o górne dziąsła, by spowodować jego drganie.
11. Udawaj odgłos świnki morskiej (cmokaj tyłem języka o podniebienie).

### **Ćwiczenia warg**

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem, i powtórzone co najmniej 5 razy.

1. Ułóż usta tak jak przy samogłosce **a** (maksymalnie oddal od siebie wargi – górną i dolną). Możesz równie opuścić powoli żuchwę i powoli podnieść ją do góry – szeroko ziewaj.

2. Ściągnij usta jak przy wymawianiu głoski **u** – kąciki ust są maksymalnie zbliżone i tworzą „ryjek”.
3. Oddal jak najdalej od siebie kąciki ust, jak przy wymawianiu samogłoski **i**.
4. Uśmiechnij się szeroko, a następnie otwieraj i zamykaj usta.
5. Zabawa w „konika i woźnicę” – raz udawaj konika i parszaj, a następnie woźnicę – i cmokaj.
6. Spróbuj zagwizdać kilka razy na jednym tonie.
7. Zagryź dolnymi ząbkami górną wargę, a następnie górnymi zębami dolną wargę.
8. Postaraj się utrzymać przez kilka sekund ołówki między dzióbkiem z warg, a nosem.
9. Nabierz powietrze pod dolną, a następnie pod górną wargę.
10. Spróbuj wyraźnie i dokładnie wymawiać pary samogłosek: **ao, ae, oi, uy**.
11. Złącz zęby i rozciągnij usta tak, aby zęby były widoczne.
12. Zamknij usta, i cofaj na zmianę lewy i prawy kącik ust.
13. Zamknij usta, ściągnij je i przesuwaj w lewą i w prawą stronę.
14. Uśmiechnij się i zrób smutną minę (raz kieruj kąciki ust do góry, raz na dół)

## **Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie przed lustrem.

1. Ziewnij szeroko, obserwuj swoje gardło w lustrze.
2. Oddychaj głęboko – wdech wykonuj nosem, a wydech ustami. Przez cały czas utrzymuj usta otwarte.
3. Wykonaj wdech przez usta i wydech przez nos.
4. Przygotuj słomkę i spróbuj przenieść papierek lub kawałeczek styropianu, zasycając powietrze przez słomkę.
5. Otwórz szeroko buzię, czubek języka schowaj za dolne ząbki, a tyłem języka raz zastaniaj raz odsłaniaj gardło.
6. Chrząknij i chrapnij kilka razy.
7. Wymawiaj krótko samogłoski: **a, e, o, u, i, y** przy szeroko otwartych ustach, obserwując się w lusterku.
8. Spróbuj kaszlnąć przy wysuniętym na brodę języku.
9. Wymawiaj energicznie połączenia głoskowe: **uku- ugu, oko- ogo, uk- ku, uk-gu, ok- go**.

10. Wymawiaj sylaby z głoską **p** na końcu: **ap, op, up, ep, yp, ip**. Staraj się przedłużyć moment zwarcia warg przy wymawianiu głoski **p**.

### **Ćwiczenia żuchwy**

Ćwiczenia powinny być wykonywane ostrożnie i powoli przed lustrem, powtórzone co najmniej 5 razy.

1. Opuszczaj żuchwę i zagryzaj zęby - na zmianę.
2. Wykonuj żuchwą ruchy poziome w lewą i prawą stronę. Najpierw z ustami zamkniętymi, a potem otwartymi.
3. Wykonaj żuchwą ruchy do przodu i do tyłu.
4. Przy zamkniętych ustach wykonuj koliste, powolne ruchy żuchwy – wyobraź sobie, że jesteś krową przeżuwającą trawę.
5. Wysuń żuchwę do przodu, a następnie zagryź dolnymi zębami górną wargę, przeczesuj ją.

### III. Ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczenia oddechowe powinny być wykonywane w przewietrzonym pomieszczeniu lub świeżym powietrzu przez około 5 minut. Ćwiczenia powinny być wykonywane od 1 do 2 godz. Po jedzeniu.

1. Ćwiczenia oddechowe czynne połączone z ruchami rąk, nóg i tułowia:
  - stań w lekkim rozkroku, wykonując wdech podnieś ręce na boki, przy wydechu powoli je opuszczaj,
  - stań w lekkim rozkroku, przy wydechu podnieś ręce przed siebie na wysokość ramion, przy wydechu powoli je opuszczaj,
  - stań w lekkim rozkroku, przy wdechu unoś ręce wysoko nad głowę, następnie ugnij kolana i pochyl się luźno do przodu, głośno wydychając powietrze.
2. Oddychanie brzuszno – przeponowe:
  - leżenie tyłem, na podłodze, ręce połóż na brzuchu, wykonując wdech unieś ręce do góry, a w czasie wydechu opuszczaj je.

