

---

# PRZYKŁADY ĆWICZEŃ DO WYKONANIA W DOMU

---

Prawidłowa wymowa wszystkich głosek wymaga sprawnych narządów mowy, a są nimi: język, wargi, żuchwa, podniebienie miękkie oraz prawidłowego toru oddychania - przez nos.

A zatem zanim przystąpimy do wywołania głosek musimy usprawnić działania tych narządów.

Podczas zajęć terapii logopedycznej prowadzone są ćwiczenia oddechowe oraz ćwiczenia poszczególnych narządów mowy. Jednak ćwiczenia prowadzone **wyłącznie** w szkole, w gabinecie logopedycznym, nie przyniosą oczekiwanych efektów.

**Regularne ćwiczenia w domu są niezbędne dla prawidłowego przebiegu terapii mowy Waszego dziecka.**

Zachęcam do wspólnych ćwiczeń z dzieckiem w formie krótkich zabaw. Poniżej znajdziecie przykłady ćwiczeń i zabaw.

Pamiętajmy, żeby ćwiczenia wykonywać jak najdokładniej w miarę indywidualnych możliwości.

- Ćwiczymy z **szeroko** otwartymi ustami.
- Brodę trzymamy **nieruchomo**, nie pomagamy językowi ruchami brody.
- Językiem **dokładnie i precyzyjnie** dotykamy wszystkich wskazanych miejsc (nie machamy nim bezładnie).
- Wargi **mocno** rozciągamy lub **mocno** ściskamy i wysuwamy jak najdalej do przodu.
- Język wysuwamy, unosimy, opuszczamy zawsze **jak najdalej**, rozciągając go maksymalnie.

W miarę wielokrotności powtórzeń ćwiczenia będą wykonywane coraz dokładniej.

## **Ćwiczenia oddechowe :(pozwalają nabrać prawidłowego nawyku oddychania czyli wdech przez nos, wydech ustami oraz wydłużyć fazę wydechu)**

1) Zabawa relaksacyjna - "Usypianie misia"

- nabierz tyle powietrza nosem, by miś leżący na twoim brzuchu uniósł się,
- wypuść powietrze i popatrz jak miś opada, unieś ręce wysoko do góry i nabierz powietrza nosem,
- puszczaj ręce w dół, aż do podłogi - jednocześnie wydychając powietrze.

2) dmuchanie na wiatraczek, płomień świecy, na skrawek papieru,

3) nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi z jednego policzka do drugiego,

4) nadmuchiwanie balonika,

5) puszczanie baniek mydlanych,

6) wyścigi papierowych żaglówek(doskonała zabawa dla całej rodziny!).

### **Ćwiczenia warg i policzków:**

Zachętą do wykonywania tych ćwiczeń nich będzie zabaw w naśladowanie **minek:**

- wesołej (płaskie wargi rozciągnięte w uśmiechu),
- smutnej (układamy wargi w podkówkę),
- obrażonej (wargi nadęte),
- zdenerwowanej (wargi wąskie).

Całuski - przesyłanie całusków, wargi wysunięte do przodu, dzóbek

Zły pies - naśladowanie złego psa, wyszczerzanie zębów, warczenie psa.

Kotek - dziecko robi pyszczek(wargi układa do przodu) i przesuwa nim w prawo i w lewo.

Konik - parskanie wargami – naśladowanie rżenia konia.

Auto - zawarczenie tak jak ruszający motor.

Indianin - wydawanie okrzyku Indianina, wymawianie długo „o” i uderzanie dłonią o wargi.

Zajączek - wciąganie policzków do jamy ustnej.

### **Ćwiczenia języka:**

- unoszenie języka w kierunku nosa,
- opuszczanie języka w kierunku brody,
- przesuwanie języka w kierunku prawego kącika ust,
- przesuwanie języka w kierunku lewego kącika ust.

### **Ćwiczenia podniebienia miękkiego :**

- przenoszenie na kartkę elementów „papierowego nieba”, zasysając powietrze przez rurkę,
- grupowanie papierowych elementów , np. serca, kółka - według wielkości, zasysając je przez rurkę,
- sortowanie figur geometrycznych według wzoru, przenosząc je za pomocą rurki,
- naśladowanie ziewania, chrapania ,
- naśladowanie gęsi :gę, gę.....,
- zabawa "chory miś" - naśladowanie czynności, które wykonuje chory miś: połyka lekarstwa, kaszle, płucze gardło, zasypia i chrapie.

*Życzę wspaniałej zabawy podczas ćwiczeń, zachęcam do wymyślania własnych zabaw, a dzieciom sprawnych "języczków"!!!*