

Zabawy i ćwiczenia warg i policzków

Minki - naśladowanie m.in.:

- **wesołej** 😊
– płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha,
- **smutnej** ☹️
– podkówka z warg,
- **obrażonej** 😠
– wargi nadęte,
- **zdenerwowanej** 😡
– wargi wąskie.

Całuski - przesyłanie całusków, wargi wysunięte do przodu, cmokanie.

Rybka - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.

Zły pies - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów,
warczenie psa.

Gorąca zupa - dmuchanie na złożone w kształcie talerza ręce.

Kotki - dziecko robi pyszczek (wargi do przodu) i przesuwa nim w prawą i w lewą stronę. Kotek ma wąsy i nimi porusza (między wargami dziecko trzyma słomkę). Kot ziewa, oblizuje się itp.

Masaż warg - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.

Baloniki - nabranie powietrza i zatrzymanie go w wydętych policzkach, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego, balon pękł - dziecko palcami uderza w policzki.

Zajęczy pyszczek - wciąganie policzków do jamy ustnej.

Motorek - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora.

Wzywanie pomocy - wyraźne wymawianie samogłosek w parach:

- e-o-naśladowanie karetki pogotowia,
- i-u-naśladowanie policji,
- e-u-naśladowanie straży pożarnej,
- Gwizdanie,
- Wargi układamy jako do samogłoski „u” i poruszamy dzióbkiem w prawo i lewo,
- Nakładanie/ przegryzanie dolnej wargi na górną i odwrotnie,
- Przetrzykiwanie ołówka nad górną wargą,
- Dmuchiwanie przez złączone wargi,
- Półuśmiech. Odciągamy na przemian kąci warg.

Zabawy i ćwiczenia języka

Kotki – kotek pije mleko (szybkie ruchy języka w przód i w tył, kotek oblizuje się (czubek języka okrąża szeroko otwarte wargi).

Zmęczony piesek – dzieci naśladują pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę.

Sięgnij jak najdalej – kierowanie języka do nosa, do brody, w prawą i w lewą stronę.

Szczoteczka – język to szczoteczka do zębów, która po kolei czyści zęby górne od strony zewnętrznej i wewnętrznej a następnie zęby dolne z obu stron. W trakcie zabawy naśladujemy **płukanie buzi** wodą - powietrze z jednego policzka przechodzi do drugiego itp.

Język na defiladzie – język maszeruje jak żołnierz: na raz -czubek języka na dolną wargę, na dwa - czubek języka do prawego kącika ust, na trzy - czubek języka na górną wargę, na cztery - czubek języka do lewego kącika ust.

Cyrkowiec – język próbuje wykonać różne sztuczki np. **górkę** -czubek języka oparty o dolne zęby, środek się wybrzusza, **rurkę** -przez którą można wdychać lub wydychać powietrze, **szpilkę** -układanie wąskiego języka, **wahadełko** – przesuwanie językiem do kącików ust w stronę prawą i lewą, język nie dotyka warg.

Łyzeczka – unoszenie przodu i boków języka,

Łopatka – wysuwanie płaskiego i szerokiego języka, itp.

Koniki – czubek języka uderza o podniebienie i opada na dół. Raz konik idzie wolno, to biegnie, parska, śmieje się iha, iha.

Żabka – dziecko z talerzyka zbiera płatki kukurydziane za pomocą czubka języka, stara się wyciągnąć długi język, jaku żaby.

Język masażysta – czubek języka masuje delikatnie podniebienie, dziąsła na górze i dole, wargi, policzki od środka, próbuje rysować kreseczki, kóleczka.

Winda – otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą -raz do góry, raz do dołu;

Kuchenna logopedia

Propozycje zabaw dla najmłodszych:

- wylizywanie talerza po jedzeniu, rysowanie językiem "obrazków" na talerzu pokrytym rozpuszczonymi lodami, kefirem, kisielem (dobrze jak talerz jest ciemny - lepiej widać rysunek).
- jedzenie słonych paluszków bez przytrzymywania ich dłonią.
- trzymanie zębami warg a miękkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.
- oblizywanie językiem warg posmarowanych czekoladą, miodem, dżemem.
- lizanie czubkiem języka lizaków i lodów z wysuniętym daleko językiem.
- zbieranie językiem z talerza pokruszonych chrupek kukurydzianych, ryżu preparowanego, płatków śniadaniowych.
- przy porannym myciu zębów język wita się z każdym zębkiem, przy wieczornym każdemu mówi dobranoc.
- żucie skórek od chleba, suszonych śliwek, jabłek itp.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, pomagają wydłużyć fazę wydechową, a tym samym poprawiają jakość mowy. Do zabaw oddechowych można wykorzystać różne przedmioty, lekkie zabawki a nawet produkty żywnościowe, np.

piórka, małe piłeczki, wodę mydlaną w czasie kąpieli, chrupki, wiatraczki itp.

Przy ćwiczeniach oddechowych pamiętamy o prostej zasadzie: nos wciąga powietrze, zatrzymuje je, następnie wypuszcza powietrze ustami.

Rodzaje ćwiczeń oddechowych:

- kształtujące oddychanie brzuszno-przeponowe,
- mobilizujące aparat oddechowy,
- łączące oddychanie z ruchem,
- oddechowo-fonacyjne.

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

- „Spacer na łące”. Dziecko wyobraża sobie że jest na łące. Podchodzi do każdego kwiatka i wącha go.
- „Huśtanie misia na brzuchu”. Dziecko leży na plecach, na brzuchu umieszczamy pluszowego misia. Robimy wdech i brzuch uwypukla się; wydech i brzuch opada.

Inne ćwiczenia oddechowe:

- wykonanie wdechu i zdmuchiwanie świeczki (powoli szybko) na wydechu,
- zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej powierzchni,
- zabawa ze słomką, przenoszenie kawałków styropianu do kubeczka, dmuchanie na styropian słomką,
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę,
- dmuchanie na kłębuszki waty, papierowe kulki, piłeczki.

Ćwiczenia fonacyjne

Ich zadaniem jest nauczenie dzieci właściwego posługiwania się głosem. Dziecko nie powinno piszczeć, krzyczeć czy przekrzykiwać się. Głos powinien być przyjemny dla ucha.

Przykłady ćwiczeń fonacyjnych:

- wymawianie długo samogłosek: a, e, o, u, i, y (śpiewnie), każdej oddzielnie
- kilkakrotne powtarzanie tej samej głoski, np. aaa (płynnie, rytmicznie), zabawa "śpij laleczko"- dziecko kołysze lalkę, śpiewa: aaa...
- zabawa "Echo"- wywoływanie poszczególnych samogłosek, powtarzanie ich głośno a następnie coraz ciszej,
- •łączenie wymowy samogłosek ze spółgłoskami: m, n (ma, me, mo...) i w odwrotnym kierunku (am, em, om...),

Ćwiczenia słuchowe

Ćwiczenia kształtujące słuch fonematyczny - rozwijają zdolność precyzyjnego słyszenia i różnicowania dźwięków mowy, uczą dzieci wyodrębniać z potoku mowy wyrazy, w wyrazach - sylaby, w sylabach - głoski, a także uchwycić kolejność głosek w wyrazie (wyróżniać głoski w nagłosie, śródgłosie i wygłosie), odróżniać poszczególne głoski, np. dźwięczne od bezdźwięcznych, itp., tego rodzaju ćwiczenia przeznaczone są dla dzieci starszych, młodsze natomiast rozpoznają, porównują i naśladują naturalne dźwięki z otoczenia (np. odgłosy zwierząt, pojazdów, itp.)

Przykładowe ćwiczenia słuchowe:

- rozróżnianie dźwięków mowy ludzkiej, świata przyrody, instrumentów muzycznych, itp,
- wsluchiwanie się w ciszę - wylapywanie i nazywanie dźwięków z otoczenia, np. tykanie zegara, szum wiatru, brzęczenie muchy, itp.,
- określanie źródła i kierunku dźwięku,
- łączenie w pary przedmiotów, wydających takie same dźwięki,
- liczenie dźwięków, rozpoznawanie melodii nuconej lub granej,

Inne zabawy słuchowe:

- syczenie - balonik, z którego uchodzi powietrze, żmija itd.
- dzwonienie - telefon, dzwonek u drzwi, dzwon kościelny itd.
- warczenie - odkurzacz, kosiarka itd.

- tykanie, szumienie gwizdanie, skrzypienie, pukanie, szuranie. Dziecko próbuje naśladować odgłosy tych przedmiotów.

„Dźwiękowe memo” - pojemniki po jogurtach (z zamknięciami), oklejone do pary w takich samych barwach. W każdym znajduje się dokładnie taka sama ilość różnorodnych materiałów sypkich np. groch, piasek, łuskany groszek, koraliki itp. Zadaniem dzieci jest odszukanie tak samo brzmiących pojemników (ułatwieniem jest ten sam kolor).

Ćwiczenia dykcyjne

Ćwiczenia do powtarzania:

- Raz żabka z Rabki dostała sapki, Bo zamiast botków nosiła klapki.
- Kura biała piała, Kaczka czkawkę miała.
- Gdyby słońca była złota, to by słońce kryła poźłota.
- Nie marszcz czoła!
- A po suszy szosa sucha.
- Szedł Sasza suchą szosą. Suchą szosą Sasza szedł.
- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
- Stół z powyłamywanymi nogami.
- Kruk przy kuku tkwi na bruku.
- No cóż, że ze Szwecji.
- Koszt poczt w Tczewie.

Łamańce samogłoskowe dla starszych dzieci:

Rodzic wymawia wyrażenia, dzieci powtarzają.

W domu Ani – ani ani.

W domu Oli – ni fasoli.

W domu Eli – nie wiedzieli.

W domu Uli – nie wyczuli.

W domu Izy – dwie walizy.

- Wierszyk na dykcję:

BAK

Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękl pąk, pękl strąk, a bąk się zląkł.

- Tara - bara
- Kasa, Kasia, kasza, kacza, kara,
- Tasa, tasia, tasza, tacza, tara,
- Basa, Basia, basza, bacza, bara,
- Dasa, dasia, dasza, dacza, dara,
- Rasa, rasia, rasza, racza, rara
- Wasa, wasia, wasza, wacza, wara.
- **Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia:** "abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby"; "assa, osso, ussu, esse, issi, yssy";

Wybierz sobie różne spółgłoski i łącz je z samogłoskami według powyższego wzoru. Każda głoska musi być słyszalna!

- **W różnym tempie wypowiedz:** "da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła"; "di-ti-zi-sidzi"; "zia-sia-dzia-cia-nia"; "ga-ka-ha-cha"; "gia-kia-hia-chia".

Opracowała na podstawie literatury
logopeda M. Jebram- Chelmińska

Literatura

1. Kasperczuk – Przykłady gier, zabaw oraz ćwiczeń artykulacyjnych, słuchowych, fonacyjnych i oddechowych. (z tej prezentacji wykorzystano większość ćwiczeń artykulacyjnych, słuchowych, fonacyjnych i oddechowych). Całość prezentacji dostępna w internecie.
2. A. Tońska-Mrowiec – „Języczkowe przygody i inne bajeczki logopedyczne”
3. B. Toczyska – „Głośno i wyraźnie – 9 lekcji dobrego mówienia”
4. A. Tońska-Mrowiec, I. Pojmaj – „Zabawy słuchowe Ćwiczenia dla uczniów klas O i 1-3”
5. M. Malkiewicz – „Jarmark logopedyczny. Wybór zabaw Wspomagających mowę przedszkolaków”
6. R. Sprawka, J. Graban – „Logopedyczne zabawy grupowe dla dzieci od 4 do 7 lat”
7. T. Bogdańska, G.M. Olszewska – „Rymowanki do ćwiczeń dykcji”