

Propozycje ćwiczeń logopedycznych do pracy w domu

ODDYCHANIE

Proponowane ćwiczenia:

- położyć się na wznak, ręce ułożyć na klatce piersiowej,
- wdech - powiększyć brzuch maksymalnie,
- wydech - powiększyć klatkę piersiową.

W pozycji leżącej położyć na brzuchu książkę

- wdech - unieść książkę (zrobić duży brzuch),
- wydech - opuścić.

Takie huśtanie książki na brzuchu.

Leżąc na plecach

- wdech - unieść ręce do góry,
- wydech ułożyć z powrotem na piersiach.

Ćwiczenie pojemności płuc

Wdech i na wdechu wypowiedzieć głoskę 's' - minimum to 10 sekund, wynik dobry to 20 - 25 sekund, wynik bardzo dobry, osiągalny przez śpiewaków, to 60 sekund.

WŁAŚCIWE ODDYCHANIE TO DOBRE POŁYKANIE !!!

- Studzenie herbaty w kubku - krótki wdech i powoli wydmuchiwać nabrane powietrze.
- Łąka - symulujemy wdychanie zapachu, wdech - zatrzymujemy powietrze w płucach i po chwili, powoli wypuszczamy powietrze.
- Dmuchanie na wiatraczek, gaszenie 'dmuchem' świecy ale tak by nie zgasić płomienia.

Każde z tych, w sumie prostych ćwiczeń należy wykonywać powoli, bez przymusu i z umiarem, bo nawet przy tak prostej czynności jak dmuchanie może u zakręcić się w głowie. Co ucznia zniechęci.

Ćwiczenia należy wykonywać tak jak uczeń potrafi bez nakazów i przymusu.

- Łódka - w misce napełnionej wodą położyć piłeczkę pingpongową i przedmuchiwać piłeczki z jednej strony na drugą. Dobra zabawa w której może brać udział małe dziecko.
- Dmuchanie na ozdoby zawieszone na nitce, np z bibułki. Wykonywać to z różnym natężeniem.
- Gotowanie wody - do kubka z wodą włożyć rurkę i dmuchać, bulgotać
- Nadmuchiwanie baloników
- Gwizdanie określonych melodii

Wszystkie te z pozoru proste ćwiczenia są bardzo przydatne i ważne bo gimnastykują wargi, podniebienie miękkie! A jest to ważne, bo podniebienie sprawnie funkcjonujące zasłania drogę z ust do nosa.

- Bardzo dobrym ćwiczeniem jest próba grania na instrumentach dmuchanych - flecie, harmonijce ustnej, grzebieniu.
- Rozdmuchiwanie kropel wody, farby na papierze z wydawaniem dźwięku 'hhhyyyy'
- Ćwiczenie wypowiadania głoski 'ha'.
- Zasysanie lekkich przedmiotów - by przenieść je w inne miejsce i tu przydatne mogą być rurka i wacik.

Ćwiczenia głosowe

Wykonywanie tych ćwiczeń jest bardzo przydatne bo powodują rozluźnienie krtani i masaż. Głos kierowany jest wtedy na podniebienie i masuje je.

- Ziewanie - dobrze jest, po przebudzeniu nabrać powietrza, łagodnie, przez nos i ziewając wypowiadać 'aaaaa' lub 'mmmmm'. Ćwiczenie to powoduje dotlenienie mózgu, drżenie krtani. Głoska 'aaa' ćwiczy doskonale podniebienie, czyli prawidłowe przełykanie!
- Śpiewanie samogłosek; głośno, żwawo - 'AAAA' , w różnej tonacji i układzie.
- Naśladowanie echa - wypowiedzieć słowo 'echo' i powtarzać coraz ciszej.
- Wypowiadanie głośno głosek 't', 'p' - papapapa, popopo, pypypa.
- 'Spiżarka' - umieścić kęs jedzenia na podniebieniu np. nutelli i zlizywanie jej, przy otwartych ustach. Jest to bardzo dobre ćwiczenie.
- 'Konik' - wydawanie dźwięków naśladowujących klaskanie konia.
- 'Winda' - wyciąganie naprzemiennie języka raz do górnej wargi raz do dolnej.
- Oblizywanie językiem warg.
- 'Cukierek' - naśladowujemy przekładanie cukierka z jednej strony na drugą.
- 'Młotek' - ćwiczenie bardzo trudne - udawanie wbijania gwoźdźcia.
- Żyrafa, słoń - polega na próbie zwinienia języka w trąbkę.
- Zmęczony pies - wysunięcie języka na zewnątrz i wydawanie 'hahahaha'.
- Naśladowanie głosu pojazdu 'drrrrrrrryyy'.

Ćwiczenia warg

- Balonik - nabrać powietrze w policzki ,nadać je i przebić palcem
- 'Grubas' - nabrać powietrze i jak najdłużej przytrzymać
- 'Niejadek' - ścisnąć mocno wargi
- 'Parskanie' - 'prrrrrrr'
- Wypowiadanie 'S', 'Dz', 'l' 'O'
- Udawanie dźwięków straży pożarnej
- Zabawa w 'kto jest silniejszy' - umieścić kartkę papieru między wargami z chorem, z dwóch stron. Kto dłużej utrzyma kartkę? To samo ćwiczenie z przytrzymaniem wargami rurki między nosem a wargami. Dobrym ćwiczeniem warg jest ich nagryzanie

Bardzo dobrym sposobem na mowę jest głośne czytanie .

Ćwiczenia, zabawy intelektualne

I tu bardzo dobrą formą ćwiczeń a także pożytecznego spędzenia czasu jest gra w karty, układanie klocków „Pussy” dostępnych w księgarniach dydaktycznych, gra „Logiko”, puzzle, krzyżówki, rebusy, sudoku.

1. Ćwiczenia oddechowe::

1. dmuchanie na różne przedmioty, np.: kulki z waty, skrawki papieru, piórka, piłeczki, puch z mleczka, wiatraczki, łódeczki na wodzie itp.(np. zabawa w wiatr);
2. zabawy z użyciem rurki, np.: dmuchanie nad powierzchnią wody w szklance w celu zrobienia dołka, „gotowanie wody” czyli dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie, rozdmuchiwanie kaszy, ryżu, piasku, „mecz piłeczek ping-pongowych” czyli wdmuchiwanie piłeczki przeciwnikowi do bramki zbudowanej z klocków, przysysanie lekkich przedmiotów i przenoszenie ich w ten sposób do jakiegoś pojemniczka (zabawa w zbieranie śmieci do kosza), przysysanie wyciętych elementów z papieru (np. części domu – komina, okien, drzwi)i przenoszenie ich na kartkę, by powstał cały obrazek, wydychanie baniek mydlanych;
3. zabawy ze świecą, np.: „tańczący płomień” czyli delikatne dmuchanie, aby płomień drgał, ale nie zgasł, zdmuchiwanie płomienia z dużej odległości, zdmuchiwanie kilku lub kilkunastu świeczek jednocześnie(zabawa w urodziny);
4. zabawy z wyobraźnią, np.: dmuchanie na talerz gorącej zupy(złączone ręce tworzą talerz), chuchanie na zmarzniete ręce, zdmuchiwanie pyłku z rąk, wąchanie kwiatków, czyli długi wdech, zatrzymanie, powolny wydech;
5. zabawy z wykorzystaniem różnych przedmiotów, np.: nadmuchiwanie balonika, granie na flecie, harmonijce ustnej, grzebieniu, piszczałce, dmuchanie w gwizdek;

1. Ćwiczenia oddechowe – fonacyjne::

1. zabawy z samogłoskami, np.: powolny głęboki wdech – ręce unoszą się w górę, powolny długi wydech wraz z fonacją aaaaaaaaaa.... lub oooooooooo.... lub uuuuuuuuu... – ręce opadają na dół(„syrena alarmowa”), to samo, tylko zamiast ruchu rąk, jednocześnie z wydechem i fonacją rysowanie ślimaczków, wężyków lub dowolnych obrazków;
2. zabawy ze spółgłoskami, np.: naśladowanie odgłosów otoczenia – szumiący wiatr: szszszszsz..., szeleszczące liście: sz, sz, sz, sz, syczący wąż: sssssssss....., wypuszczająca parę lokomotywa: f, f, f, f, ffffffff....., jadąca lokomotywa: cz, cz, cz, cz, bzyczenie osy: zzzzzzzzzz....., piłowanie drewna: ż, ż, ż, ż;
3. zawody – kto wymieni więcej na jednym wydechu – np.: imion, kolorów, zwierząt, kolejnych liczb itp.;
4. śpiewanie prostych znanych piosenek lub improwizowanie własnych;

III. Ćwiczenia usprawniające narządy mowy:

1. wysuwanie języka na brodę(język może być np. ruchliwym zwierzątkiem lub akrobatą),

2. unoszenie koniuszka języka w kierunku nosa,
3. "wahadełko" – sięganie koniuszkiem języka do lewego i prawego kącika ust,
4. unoszenie języka, w szeroko otwartej buzi, do wałka dziąsłowego i opuszczanie go do pozycji jak przy głosce *a*,
5. precyzyjne oblizywanie szeroko otwartych ust koniuszkiem języka (apexem) – w obie strony,
6. zwężanie języka – "wąski strumień", rozszerzanie – "szeroka rzeka",
7. robienie rurki z języka,
8. dotykanie apexem każdego zęba z osobna w szeroko otwartej buzi – zabawa w przeskakiwanie po kamieniach w rzece,
9. "rysowanie kreski" koniuszkiem języka od górnych zębów do podniebienia miękkiego i z powrotem, przy szeroko otwartych ustach,
10. "jadące koniki po ulicy" – klaskanie językiem o podniebienie,
11. wyraziste, przesadne wymawianie samogłosek ustnych oraz łączenie ich w pary: *u-i, u-i, u-i* (policja na sygnale), *e-o, e-o, e-o* (karetka pogotowia), *a-u, a-u, a-u* (straż pożarna),
12. parskanie wargami – parskanie konia,
13. usta w dzióbek – mocne cmokanie, np. na psa,
14. wciąganie warg do wewnątrz i rozluźnianie,
15. zakrywanie wargi dolnej górną i odwrotnie,
16. gwizdanie, np. na psa,
17. "żucie gumy" – poruszanie zamkniętymi wargami w różnych kierunkach,
18. nadymanie policzków – "dmuchanie baloników", przepychanie powietrza z lewego do prawego policzka,
19. wsysanie policzków do wewnątrz – naśladowanie królika,
20. przesuwanie zamkniętych ust w lewo i w prawo,
21. masowanie językiem policzków od wewnątrz przy zamkniętych ustach,
22. szerokie ziewanie,
23. kaszel z językiem wysuniętym do przodu,
24. naśladowanie płukania gardła, naśladowanie chrapania na wdechu i wydechu,
25. gra na instrumentach dętych,
26. wymawianie przy szeroko otwartych ustach: *kg, kg, kg, ka, ko, ku, ga, go, gu, okko, oggo*;

1. Ćwiczenia słuchowe::

1. rozpoznawanie odgłosów z otoczenia – wszelkich możliwych słyszanych w danej chwili,
2. rozpoznawanie odgłosów wywołanych celowo przez prowadzącego (po uprzednim zapoznaniu się z nimi),
3. rozpoznawanie głosów zwierząt, pojazdów lub sprzętów gospodarstwa domowego nagranych na taśmie magnetofonowej,
4. zabawa "Kto zawołał?" – rozpoznawanie głosu wołającej osoby,
5. zabawa w odnajdywanie ukrytego grającego przedmiotu,
6. wyodrębnianie wyrazów w zdaniu – ilość wyrazów można zaznaczać ilością odkładanych przedmiotów, np. klocków,
7. liczenie sylab w wyrazach,
8. rozpoznawanie początkowej lub końcowej głoski w wyrazach,

9. wyodrębnianie danej, umówionej sylaby z ciągu różnych sylab wypowiedzianych przez prowadzącego (**da ma wa za ka da ga ta** *dama wa za ka ga ta*),
10. wyodrębnianie wyrazu rozpoczynającego się daną, umówioną głoską z ciągu różnych wyrazów wypowiedzianych przez prowadzącego,
11. zabawa w szukanie rymów do danego wyrazu;