

Gimnastyka buzi i języka

Ćwiczenia oddechowe:

- Dmuchanie na wiatraczek, skrawki waty, papieru, kolorowe piórka itp.
- Dmuchanie na plastikowe mini zabawki, piłeczki z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.
- Dziecko trzyma w dłoni mały kłębek wełny. Po głębokim wdechu nosem wydmuchuje powietrze ustami wprawiając tym samym kłębek w ruch.
- Zabawa z piórkiem. Dziecko swobodnie porusza się, trzymając w dłoni ptasie piórko. Podrzuca je do góry, a następnie dmucha na nie tak, aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu.
- Zabawa w „Rozpędzanie chmurki”. Dziecko leży swobodnie na plecach. Nogi są ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce leżą wzdłuż tułowia. Wciąga powietrze nosem, swobodnym, płynnym ruchem unosząc ręce w górę i stara się rozpędzić przed sobą chmurki. Ponieważ ręce nie rozpędziły chmurki, wracają do pozycji wyjściowej. Wówczas dmuchaniem stara się rozpędzić chmury.
- Zdmuchiwanie świeczki lub dmuchanie na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł.
- Wydmuchiwanie baniek mydlanych. Zachęcanie dziecka do wykonania jak największej bańki mydlanej.
- Dziecko bierze, do ręki rurkę i poprzez nią stara się dmuchać na swoją dłoń albo na watkę umieszczoną na dłoni.
- Dmuchanie przez rurkę-słomkę do szklanki z wodą, na powierzchni wody powstaje wgłębienie.
- Zabawa w „Gotowanie wody”. Dziecko dmucha przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Musi dmuchać długo, krócej, jak najkrócej, słabo, mocno, bardzo mocno, woda gotuje się, kipi itp.
- Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.
- Wydmuchiwanie kółek z pary na lustrze.
- Granie na organkach, piszczałce, gwizdanie itp.
- Naśladowanie syreny – „eu-eu- eu”, „au-au-au” – na jednym wydechu.
- Liczenie na jednym wydechu.
- Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
- Powtarzanie zdań szeptem.

Ćwiczenia fonacyjne:

- Wykonujemy pełny wdech, zatrzymujemy na chwilę powietrze, a następnie wykonujemy wolny wydech, wymawiając jednocześnie głoskę aaa...
- Wymawianie samogłosek a, o, u, e, y, i. Najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużone dźwięki.
- Na jednym wydechu, z taką samą siłą wymawianie trzech samogłosek: aou, a następnie eyi.
- W pozycji leżącej dziecko wymawia połączenia mmmmaa, mmmooo, mmmuuu.
- Na jednym wydechu wymieniamy dni tygodnia, liczby.
- Wymawianie krótkiego zdania szeptem, półgłosem, głosem pełnym i krzyżąc.

Ćwiczenia słuchu fonetycznego:

- Wsłuchiwanie się w ciszę – dziecko wyłapuje dźwięki z otoczenia: tykanie zegara, szum samochodów, rozmowy ludzi, dzwoniący telefon, odgłosy zza ściany, kroki przechodzących osób po korytarzu.
- Rodzic naśladuje różne głosy – kota, psa, tykanie zegara, bicie zegara, kichania, zadaniem dziecka jest odgadnięcie, jakie to głosy, następnie samo je naśladuje
- Rodzic pokazuje dziecku różne przedmioty: klucze, piłkę, kartkę papieru, wodę w kubku, krzesło, następnie demonstruje, jakie dźwięki wydają te przedmioty podczas: upadku kluczy, uderzenia piłką o podłogę, darcia papieru, przelewania wody, przesuwania krzesła. Potem zawiązuje dziecku oczy, wykonując w/w czynności. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co to za dźwięk.
- Różnicowanie dźwięków mowy np. s – z. Tu wykorzystać można zabawki przedstawiające muchę i węża. Uwagę dziecka koncentrujemy na dźwiękach wydawanych przez węża sss i muchę zzz. Najpierw demonstrujemy dziecku zabawki i dźwięki, jakie wydają, potem zasłaniamy dziecku oczy i pytamy: „Kto nadchodzi? Kogo słychać: muchę czy węża? Dziecko odkrywa oczy, wskazuje zabawkę i próbuje naśladować głosy w/w zwierząt.
- Różnicowanie dźwięków długich i krótkich. Potrzebny będzie gwizdek i paski papieru: długi i krótki. Demonstrujemy dziecku gwizdanie długie i krótkie. Następnie gwizdzemy w różny sposób. Zadaniem dziecka jest pokazanie odpowiedniego paska papieru. Gdy usłyszy gwizdanie krótkie wyciąga krótki pasek, gdy usłyszy gwizdanie długie wyciąga dłuższy pasek papieru.
- Wymawiamy różne wyrazy, dziecko układa tyle klocków, ile jest sylab w wyrazie. Ćwiczenie rozpoczynamy od wyrazów dwusylabowych, potem przechodzimy do wyrazów wielosylabowych.
- Wyodrębnianie sylaby na początku wyrazu. Pokazujemy dziecku różne obrazki, ale rozpoczynające się od takiej samej sylaby. Nazywamy je. Dziecko musi powiedzieć, na jaką sylabę się rozpoczynają.
- Pokazujemy różne obrazki, które rozpoczynają się różną sylabą. Zadaniem dziecka jest wskazanie tych, które mają takie same sylaby.
- Pokazujemy różne obrazki. Dziecko musi wskazać te, które mają taką samą ostatnią sylabę.
- Rodzic mówi dowolne wyrazy. Dziecko ma klasnąć w dłonie wtedy, gdy usłyszy wyraz z daną sylabą np. po, ly, ko. To samo ćwiczenie można robić, gdy dziecko usłyszy wyraz z daną głoską.
- Zabawa w „Sklep”. Dziecko kupuje te przedmioty, których nazwa rozpoczyna się od danej głoski.
- Wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów, których nazwa rozpoczyna się od danej głoski, w nazwie, których jest określona głoska albo kończy się daną głoską.

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych. Ćwiczenia warg:

- Parskanie -wprawianie warg w drganie.
- Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
- Ziewanie przy bardzo szeroko otworzonej buzi.
- „Uśmiech i dzióbek ptaszka” – szeroki uśmiech na złączonych wargach i dzióbek (jak do całuszków).
- Rysowanie wargami. Dziecko rysuje koło wargami – wargi wysuwają się do przodu, tworzą dzióbek, wykonuje ruchy koliste w obie strony.

- Rysuje kreskę poziomą wargami – wargi są ściągnięte w dzióbek, przesuwają się w prawo i w lewo.
- Rysuje kreskę pionową – tworzy dzióbek, przesuwa go w górę i w dół.
- Rysuje smutną minę – warga dolna zakrywa górną.
- Dziecko robi śmieszna minę – usta zamknięte – uśmiech.
- Na pożegnanie wysyła całusy.
- Powtarzanie samogłosek, wargi są mocno ściągnięte a-o, e-o, u-i, a-u, oraz całego ciągu: a, e, o, u, i, y.
- Wymawianie na przemian a-o, e-o, u-i, a-u, przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
- Naśladujemy złego psa – unosimy górną wargę, pokazujemy zęby. Dziecko może również naśladować warczenie psa.
- Potrzebny nam lejek, ale go nie mamy – robimy go z warg.
- Dziecko zamienia się w „chudzielca” wciąga policzki. Potem jest „grubaskiem” nadyma policzki.
- Nabieranie powietrza najpierw pod wargę górną, potem pod dolną.
- Chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko – musimy wysunąć wargi do przodu, cmokamy.
- Układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną.
- Wargi układają w kształcie szerokiego lejka.
- Głodne rybki – powoli otwieramy i zamykamy wargi tworząc koło, jakby mówiły „po”.
- Wysuwanie wargi do przodu i robienie ryjka świnki. Na górnej wardze położenie ołówka i jak najdłużej utrzymanie go w tej pozycji.
- Wysuwanie warg do przodu. Ściągnięcie ich i dmuchanie lekko przez nie.
- Ssanie górnej i dolnej wargi.
- Półuśmiech – odciąganie na przemian kąćków ust.

Ćwiczenia języka:

- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę lewego i prawego kąćka ust.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych.
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- ”Malowanie sufitu” w buzi – przy otwartej buzi język przesuwa się od zębów do gardła.
- Liczenie zębów – dotykamy czubkiem języka po kolei dolnych (a później górnych) zębów podczas szerokiego otwierania jamy ustnej.
- Klaskanie – przyklejanie do podniebienia całego języka i głośne jego odklejenie.
- Piłeczka w buzi – wypychanie językiem policzków od środka.
- Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
- Dziecko wykonuje szybkie i energiczne ruchy języka. Wysuwa język na zewnątrz jamy ustnej, następnie chowa go do środka.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.
- Jak żmija porusz językiem – długi, cienki, ruchliwy język, wysuwający się we wszystkie strony.
- Wysuwanie języka do przodu, unoszenie go nad górną wargę, potem opuszczanie do brody.
- Dziecko wypycha raz jeden policzek ostrym czubkiem języka, udając, że trzyma w buzi landrynkę, można sprawdzić twardość „cukierka” dotykając policzek palcem.

- Zmęczony piesek – dziecko naśladuje pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę.
- Unoszenie języka za górne zęby.
- Oblizywanie górnych zębów.
- Unoszenie języka do nosa i wywijanie go na brodę.
- Klaskanie językiem: czubkiem i środkiem języka.
- Zwijanie języka w rulonik.
- “Mycie” zębów językiem.
- Lizanie czubkiem języka kawałek czekolady umieszczonego na podniebieniu.
- Przeciskanie języka między zębami.
- Wciąganie przez rurkę do napojów skrawków papieru, ryżu itp. A następnie przenoszenie ich do pudełeczka.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
- Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk.
- Wypowiadanie sylab i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, igi, ago, egę itp.
- Energiczna wymowa połączeń głosek z uwzględnieniem tylnojęzykowych zwartych k – g: kuk, ugu, oko, uk – ku, ug – gu.
- Wciąganie powietrza przez rurkę (zabawa w przenoszenie skrawków papieru za pomocą rurki).
- Dziecko bierze w usta rurkę, wciąga przez nią powietrze. Musi tak wciągnąć powietrze, aby do rurki przysały się kolorowe kółeczka. Następnie przenosi je na obrazek biedronki i układają na niej kropki z tych kółeczek.
- Głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową, przy zamkniętej jamie ustnej.
- Nabranie powietrza nosem i zatrzymanie go w jamie ustnej. Policzki są „nadęte”. Nos zatykamy i nadymamy policzki, a następnie połykamy powietrze.
- Ssanie „smoczka”.
- Chrapanie, naśladowanie kaszlu.
- Żywe lusterko – robienie różnych min. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje wymyśloną przez siebie minę, dziecko je naśladuje. Następnie należy zamienić się rolami.
- Oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.

Ćwiczenia szczęki dolnej:

- Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego a „przechodzenie” do wymawiania a połączonego z głoską s.
- Zabawa „Grzebień”. Dziecko zakłada dolne zęby na górną wargę i poruszają nimi. Potem cofa żuchwę. Następnie zakładają górne zęby na dolną wargę i brodę i poruszają nimi.
- Dziecko naśladuje ziewanie, wykonując przy tym ruchy rąk, przeciągając się, wyginając.
- Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski a. Tak samo wymawiamy o, u.
- Wykonywanie ruchów żucia.

Opracowała: mgr Elżbieta Socha – logopeda, neurologopeda

Literatura:

1. Antos D., Demel G., Styczek I., Jak usuwać seplenienie i inne wady wymowy, Warszawa 1978, WSiP.
2. Chrzanowska A., Szoplik K., Zabawy i ćwiczenia logopedyczne. Poradnik dla logopedów, nauczycieli i rodziców, Białystok 2003, Wydawnictwo Akademickie.
3. Datkun – Czerniak K., Logopedia. Jak usprawnić mowę dziecka, Kielce 2004, Wydawnictwo Grupa Edukacyjna.
4. Demel G., Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola, Warszawa 1983, WSiP.
5. Demel G., Elementy logopedii, Warszawa 1982, WSiP.
6. Diener E., Profilaktyka zaburzeń mowy, Kielce 1999, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.
7. Michalak – Widera I., Miłe uszom dźwięki. Usprawnianie narządów mowy i ćwiczenia prawidłowego wymawiania głosek, Katowice 2007, Wydawca Unikat 2.
8. Michalak – Widera I., Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki. Ćwiczenia usprawniające wymowę, Katowice 2002, Wydawca Unikat 2.
9. Rodak H., Terapia dziecka z wadą mowy, Warszawa 2002, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
10. Sachajska E., Uczymy poprawnej wymowy, Warszawa 2006, WSiP.
11. Skorek M., Oblicza wad wymowy, Warszawa 2001, Wydawnictwo Akademickie Żak.
12. Spalek E., Piechowicz-Kułakowska C., Jak pomóc dziecku z wadą wymowy, Kraków 1996, Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
13. Styczek I., Logopedia, Warszawa 1981, PWN.