

Ćwiczenia na wstępnym etapie terapii logopedycznej:

1. ćwiczenia artykulacyjne
2. ćwiczenia oddechowe
3. ćwiczenia słuchowe
4. ćwiczenia ortofoniczne

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego - gimnastyka buzi i języka

Ćwiczenia narządów mowy mają na celu usprawnianie ruchomych części aparatu artykulacyjnego czyli języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej ruchomej szczęki). Ćwiczenia artykulacyjne to szereg ćwiczeń służących do wypracowania wyrazistej artykulacji głosek.

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych, angażujących tylko jeden element aparatu mowy. Gdy te proste ćwiczenia zostaną opanowane, możemy przejść do ćwiczeń koordynujących pracę dwóch narządów, a następnie trenować sprawne przechodzenie od jednego do drugiego układu artykulatorów pod kontrolą wzroku oraz poza nią.

Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie, kilka razy w ciągu dnia, przez 5 - 10 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.

Ćwiczenia staramy się urozmaicać, prowadzić w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzającą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola.

Ćwiczenia usprawniające język

- Konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- Winda – szeroko otwarta buzia, poruszanie językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- Karuzela - wkładanie języka między wargi a dziąsła i kręcenie nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- Chomik - wypychanie policzków językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- Malarz - malowanie pędzlem (językiem) swojego podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Młotek - uderzanie o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźca.
- Żyrafa - otwieranie szeroko ust i wyciąganie języka do góry, najdalej jak potrafisz.
- Słoń - sięganie językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

Ćwiczenia usprawniające wargi

- Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami).
- Całuski - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.

- Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- Zmęczony konik - parskanie wargami.
- Kto silniejszy? - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.
- Rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła.
- Świnka - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
- Wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- Drzwi do domu - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- Straż pożarna - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e - o, i - u, a – u.
- Pojazdy - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera itp.

Ćwiczenia żuchwy

- Zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- Grzebień - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- Krowa - naśladowanie przeżuwania.
- Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie.
- Wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie jej.
- Wysuwanie żuchwy do przodu i dmuchanie.
- Masaż warg zębami – dolne zęby przesuwają się lekko po górnej wardze, a następnie górne zęby masują dolną wargę.
- Naśladowanie ziewania
- Chwytywanie górnej wargi dolnymi zębami.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- Zmęczony piesek - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- Chory krasnoludek - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
- Balonik - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczenie nosem.
- Śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu.
- Kukułka i kurka - wymawianie sylab:
ku - ko, ku -ko,
uku - oko, uku - oko,
kuku - koko, kuku - koko.
- Chory kotek – płukanie gardła ciepłą wodą.
- Głębokie oddychanie przez usta z zatkanym nosem.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, rozruszają przeponę i usuwają nadmierne napięcie mięśniowe. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp.

Ćwiczenia oddechowe można łączyć z zabawami i ćwiczeniami ruchowymi oraz przyrządami gimnastycznymi np. piłka, laska. W każdym ćwiczeniu ruchowym przestrzegamy zgodności faz ruchu z fazami oddechowymi.

Ćwiczenia oddechowe powinny być wykonywane w przewietrzonym pomieszczeniu lub na świeżym powietrzu przez około 5 minut, najlepiej od 1 do 2 godzin po jedzeniu.

Zestaw nr 1.

1. Ćwiczenia oddechowe połączone z ruchami rąk, nóg i tułowia:
 - Stajemy w lekkim rozkroku. Na wdech podnosimy ręce na boki, na wydech powoli je opuszczamy.
 - Stajemy w lekkim rozkroku. Na wdech podnosimy ręce przed siebie na wysokość ramion, na wydech powoli je opuszczamy.
 - Stajemy w lekkim rozkroku. Na wdech unosimy wysoko ręce nad głowę, następnie zginamy kolana i pochylamy się luźno do przodu, głośno wydychając powietrze.
2. Ćwiczenia brzuszno-przeponowe:
 - Kładziemy się na plecach, na podłodze. Ręce trzymamy na brzuchu. W czasie wdechu unosimy ręce do góry, a w czasie wydechu je opuszczamy.
3. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem pojedynczych głosek:
 - Udajemy syczenie węża – syczymy jak najdłużej na jednym wydechu.
 - Udajemy szum wiatru – szumimy jak najdłużej na jednym wydechu.
4. Zabawy oddechowe:
 - Puszczanie baniek mydłanych
 - Dmuchanie balonika
 - Dmuchanie na piórko
 - Gaszenie świeczki
 - Dmuchanie wiatraczka.

Zestaw nr 2.

Zabawy oddechowe z użyciem różnych przyborów:

1. Próbujeśmy utrzymać słomkę lub patyczek ustami. Powietrze wdychamy i wydychamy kącikami ust. Aby nie oddychać przez nos, należy zacisnąć nozdrza.
2. Zdmuchujemy płomyk świecy stopniowo zwiększając odległość od świecy.
3. Wydychamy bańki mydlane przez słomkę.
4. Próbujeśmy nadmuchać balonik.
5. Układamy przed sobą na stole kłębuszek waty, wełny, papieru i staramy się zdmuchnąć ze stołu.

Zestaw nr 3.

1. Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki.
2. Tańczący płomyczek - dmuchanie na płomień świecy, tak by wyginać go pod wpływem dmuchania.
3. Łódki - dmuchanie na papierowe łódki, lekkie przedmioty pływające w misce z wodą.
4. Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
5. Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach różnej długości. Przy tych ćwiczeniach posługujemy się raz nosem, raz ustami.
6. Kto dmuchnie dalej? - zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej, lekkich przedmiotów.
7. Wyścigi samochodowe - dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie.
8. Mecz piłkarski - przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej naprzeciwko, staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków.
9. Gotowanie wody - dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza. Dmuchamy na zmianę: długo - krótko - jak najdłużej, słabo - mocno - bardzo mocno - gotuje się i kipi!
10. Rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.
11. Nadmuchiwanie baloników, zabawek i piłek z folii.
12. Próby gwizdania.
13. Gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku.
14. Gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą.
15. Rozdmuchiwanie kropli farby wodnej na podkładce z tworzywa sztucznego.

Zestaw nr 4.

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
3. „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
4. Chuchanie na zmarznięte ręce.
5. Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
6. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem
7. „ ssss”.
8. Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
9. Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
10. Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
11. Liczenie na jednym wydechu.
12. Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
13. Powtarzanie zdań szeptem.

Zestaw nr 5.

Ćwiczenia oddechowe z przyrządem (obręczą, piłką, szarfą, woreczkiem itp.)

1. Siad skrzyżny:

- wdech – podnoszenie obręczy przodem w górę;
- wydech – skłon w przód.
- 2. Siad skrzyżny z woreczkiem na głowie:
 - wdech – wypychanie woreczka w górę;
 - wydech – swobodny siad.
- 3. Leżenie na brzuchu:
 - wdech – unoszenie piłki w górę;
 - wydech – opuszczenie piłki.
- 4. Leżenie na plecach:
 - wdech – przenoszenie piłki za głowę;
 - wydech – opuszczanie piłki na brzuch.
- 5. Klęk podparty dłonie skierowane do siebie, zginanie ramiona w łokciach i dotykanie brodą krążka:
 - wdech – przy prostowaniu ramion;
 - wydech – przy uginaniu ramion.
- 6. Siad klęczny z kółkiem na głowie:
 - wdech – powolny wyprost do klęku;
 - wydech – powrót do siadu klęcznego.
- 7. Klęk podparty przed obręczą - wydychanie piłeczki z obręczy.

Ćwiczenia słuchowe

Ćwiczenia słuchowe stanowią one bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju zdolności komunikacyjnych dziecka.

Ćwiczenia słuchowe rozwijają również wrażliwość słuchową oraz słuch fonematyczny, niezbędny w nabywaniu umiejętności czytania i pisanie.

- Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.
- Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.
- Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.
- Dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
- Uderzanie pałeczką w szkło, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze (np. piłki, kasztana, kamienia), rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
- Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
- Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gnieciecie papieru, przelewanie wody (z wysokości, z niska), drapanie po szkłe, papierze, stole.
- Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności (cicho – głośno).
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.

- Rozpoznawanie dźwięków wysokich i niskich.
- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu (stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy, ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
- Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab.
- Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
- Dzielenie na sylaby imion dzieci.
- Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
- Wyszukiwanie słów z podaną przez rodzica sylabą.
- Wyszukiwanie słów rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
- Wydzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamolot, szszszaafa.
- Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
- Wydzielanie spółgłoski wygłosowej, przedłużanie lub akcentowanie ostatniej głoski np.: liss, koszszsz.

Zabawy ortofoniczne

Zabawy ortofoniczne polegają na naśladowaniu różnych dźwięków z bliższego i dalszego otoczenia m.in. zwierząt, pojazdów, odgłosów urządzeń, przyrody itp.

Zestaw nr 1.

Zabawa 1:

Zachęcam rodziców do przeczytania wierszyka, a dzieci do naśladowania odgłosów zwierząt.

Co słyszeć na wsi? W. Chotomska

Co słyszeć? Zależy - gdzie.

Na łące słyszeć: Kle, kle!

Na stawie: Kum, kum!

Na polu: Ku - ku, ku - ku!

Przed kurnikiem: Kukuryku!

Ko - ko - ko - ko - ko! - w kurniku.

Koło budy słyszeć: Hau, hau!

A na progu: Miau...

A co słyszeć w domu,

Nie powiem nikomu!

Zabawa 2:

Zwierzęta na wsi

Można połączyć wydawanie dźwięków przez zwierzęta z zabawą gotowymi figurkami zwierząt. Ciekawa dla dziecka jest zabawa z rodzicem w budowanie zagrody, domu z

klocków. Można wykonać wspólnie zwierzątka z plasteliny lub innego tworzywa plastycznego.

- Mu – krowa
- Mee – koza
- Bee – owca, baran
- Ko ko – kura
- Kukuryku – kogut
- Pipi – kurczątka
- Kwa – kaczka
- Gę gę – gąska
- Gulg-gul – indyk
- Ihaha – konik
- Wio – poganianie konika
- Prr – zatrzymywanie konika
- Kwi – świnka
- Chrum chrum – prosiaczek
- Iha - osiołek
- Kici kici – wołanie kotka
- Miau – kotek
- Hau – piesek.

Zestaw nr 2.

Zachęcam rodziców do przeczytania wierszyka, a dzieci do naśladowania odgłosów zwierząt, sposobu poruszania się oraz gimnastyki buzi i języka.

Rymowanki Wandy Chotomskiej

Pies

Witam pana, panie psie,

porozmawiać z panem chcę.

- Gdybyś pieski język znał,

*to byś do mnie szczekał: **hau! hau! hau!***

-naśladowujemy szczekanie psa (hau)

-pokazujemy zęby (pies szczerzy kły)

-poruszamy językiem w różne strony (pies merda ogonem).

Myszka

Któż to dziury w serze wygryzł?

- Myszka piszczy, że to tygrys!

- Może jakiś inny zwierz?

*Zapiszczala: **piiii**, co chcesz!*

- szeroko otwieramy i zamykamy buzię, zęby widoczne (tygrys gryzie ser)
- naśladujemy piszczenie myszki (piii)
- wypychamy językiem prawy i lewy policzek(myszka ucieka przed kotem).

Koń

Na pastwisku pasie się koń,

mały gawron woła doń:

- Kto jest większy, ja czy ty?

*A ten koń ze śmiechu rzy: **hi, hi, hi!***

-kłąskamy (koń stuka kopytami)

-parskamy

-i-ha, i-ha, i-ha.

Rybka

Złota rybko, powiedz szybko,

czy ty umiesz mówić, rybko?

Otwórz pyszczek, potem stul

*i co powiesz? **Bul! Bul! Bul!***

-otwieramy i zamykamy usta ściągnięte, jak przy wymawianiu [u]

-opuszczamy i unosimy żuchwę z ustami ściągniętymi, jak przy wymawianiu [u]

-wybrzmiewamy głoskę [p] kierując strumień powietrza na dłoń (rybka wypuszcza bąbelki powietrza).

Kogut

To jest taki budzik,

który rano budzi ludzi.

- Jak ich budzisz, koguciku?

*- Pieję głośno: **Kukuryku!***

-naśladujemy pianie (kukuryku)

-dotykamy czubkiem języka dolne i górne zęby (kogut chodzi po płocie).

Krowa

Za oborą ryczy krowa:

- Mucha chce mnie zdenerwować!

Ty świntucho, ty wstręciucho,

*precz od mleka brudna -**Muu-muuu-mucho!***

-naśladujemy krowę (mu)

-poruszamy żuchwą w różnych kierunkach, usta zamknięte (krowa żuje trawę)

-poruszamy językiem (muchy lata) wewnątrz szeroko otwartej buzi, na sygnał, np. klaśnięcie, dotykamy językiem dowolnego miejsca w jamie ustnej.

Zestaw nr 3.

Rodzice czytają wierszyk, a dzieci naśladują odgłosy z naszego otoczenia.

Odgłosy

Jedzie pociąg - fu, fu, fu
Trąbi trąbka - tru, tu, tu
A bębenek - bum, bum, bum
Na to żabki - kum, kum, kum
Konik człapie - człap, człap, człap
Woda z kranu - kap, kap, kap
Mucha bzyczy - bzy, bzy, bzy
A wąż syczy - ssssss
Baran beczy - be, be, be
A owieczki - me, me, me.

Proponujemy różne dźwięki do odgadnięcia przez dzieci i powtarzania ich. Można zaproponować naśladowanie niektórych czynności za pomocą gestów.

- Papa – pożegnanie
- Puk puk – pukanie
- Uff puff – para z lokomotywy
- Dzyń dzyń - dzwoneczek
- Chlap chlap – pranie, mycie
- Szuru buru – mycie, szorowanie
- Halo – telefon
- A psik! – katar
- Bim bam – zegar
- Tik tak – zegarek
- Tratata – trąbka
- Brrr – zimno
- Chuchu – chuchanie na zimne rączki.

Wierszyki do zabaw ortofonicznych

Zwierzęce gadanie J. Beszczyński
Co mówi bocian, gdy żabkę zjeść chce? Kle, kle, kle.
Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? Kum, kum, kum.
Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał? Miau, miau, miau
Co mówi kura, gdy znosi jajko? Ko, ko, ko.
Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku? Ku-ku-ryku.
Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? Me, me, me.
Co mówi krowa, gdy brak jej tchu? Mu, mu, mu.
Co mówi piesek, gdy kość zjeść by chciał? Hau, hau, hau.
Co mówi baran, gdy spać mu się chce? Be, be, be.
Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce?
Nic! Przecież ryby nie mają głosu!

Co kotek miał? M. Kownacka
Mały Jasio kotka przy kominku spotkał.
Ukłonił się kapeluszem.
Porozmawiać z kotkiem muszę:

- Miał kotek siostrę?
- Miau!
- Miał kotek pazurki ostre?
- Miau!
- Miał kotek mamę i tatę?
- Miau!
- Miał kotek na grzbiecie łatę?
- Miau!
I tak sobie przez godzinkę
rozmawiali przed kominkiem.

Kukułka W. Chotomska
Kukułka, jak to kukułki,
Chciała z kimś kukać do spótki.
Kot siedział na płocie.
- Kukaj ze mną kocie!
Kot zamiauczał: miau - miau - miau!
Pies się w budzie zdrzemnął.
- Kukaj piesku ze mną!
Pies zaszczeakał: hau - hau - hau!
Martwi się kukułka:
- Nikt nie chce zakukać...
Może i dla dzieci
To za trudna sztuka?

Dziadzio Mrok E. Szelburg-Zarembina
Pada, pada deszcz.
Chłupu, chlupu, chlup.
Idzie dziadzio Mrok.
Tupu, tupu, tup.
Idzie dziadzio Mrok.
Człapu, człapu, człap.
Wyskoczyła noc,
Za połę go łap.
Zmyka dziadzio Mrok.
Tupu, tupu, tup.
A noc za nim brnie.
Chłupu, chlupu, chlup.

Deszczyk autor nieustalony

Deszczyk kropi, deszczyk mży,
Człapią w deszczu żuczki trzy.
Po kałużach: CZŁAP, CZŁAP, CZŁAP
Woda pluszcze: SZLAP, SZLAP, SZLAP.

Bibliografia:

- Bogdanowicz M.K: *Rymowanki – Przytulanki*, Fokus, Gdańsk 2002.
- Demel G.: *Elementy logopedii*, Warszawa 1987.
- Goral-Pótroła J., Zakrzewska S.: *Będę mówić poprawnie*, MAC EDUKACJA S.A., Kielce 2004.
- Komornicka E.: *Uczymy się poprawnie mówić sz, ż, cz, dż*, WSiP, Warszawa 1999.
- *Logopedia. Pytania i odpowiedzi*. Poradnik akademicki pod redakcją T. Gałczyńskiego i G. Jastrzębowskiej, Uniwersytet Opolski, Opole 2003.
- Styczek I.: *Badanie i kształtowanie słuchu fonematycznego*, WSiP, Warszawa 1982.
- Styczek I. : *Logopedia*, PWN, Warszawa 1983.
- Terapia logopedyczna, raabe.com.pl
- [http:// www.logopedia. net. pl](http://www.logopedia.net.pl)
- Logopedia Young Digital Planet S. A. Gdańsk 2006.