

## ĆWICZENIA I ZABWY LOGOPEDYCZNE

Ćwiczenia logopedyczne również mogą być ciekawą formą zabawy z dziećmi. Przy okazji wesołej zabawy możemy wspomóc i przyspieszyć naturalny proces rozwoju mowy, a w przypadku dzieci z wadami wymowy wykonywać niezbędne ćwiczenia.

### **Ćwiczenia oddechowe:**

- dmuchanie przez słomkę do kubeczka z wodą
- dmuchanie baniek mydlanych
- wachanie kwiatów, kolorowych mydełek i pustych opakowań po perfumach
- zawody statków – z papieru możemy zrobić małe stateczki, którymi możemy się bawić np. w wannie lub przy stole
- dmuchanie na zawieszony na nitkach mały element
- „kołysanie misia” - dziecko kładzie się na plecach na płaskiej powierzchni, na brzuchu kładziemy małą maskotkę i zadaniem dziecka jest nabranie powietrza do brzuszka (przepony) i wypuszczenie tak aby miś się kołysał
- dmuchanie na pocięte paski papieru tak aby tańczyły
- dmuchanie na wiatraczki
- dmuchanie na paski bibuły trzymane w ręce na wysokości ust
- dmuchanie na piórka przez słomki
- przenoszenie małych kawałków papieru za pomocą słomki

### **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
- podwieczorek pieska - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp
- kto silniejszy? - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę.

- rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby złączone
- świnka - Wysuń obie wargi do przodu, udając ryjek świnki. Następnie połóż na górnej wardze słomkę lub ołówek i spróbuj ja jak najdłużej utrzymać.
- drzwi - drzwi do domu otwierają się i zamykają. Wargi to nasze drzwi do domu. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- 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

### **Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)**

- dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych,
- zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach
- wilk- wilk gonił zająca i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wysuń język jak najdalej na brodę - pokaż dyszącego wilka
- wesoły konik – kłaskanie (ważne jest aby buzia była otwarta)
- winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu
- karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także więc włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę
- liczenie górnych ząbków – policz ile masz ząbków - czubek języka dotyka po kolei wszystkich ząbków na górze (ważne aby buzia była otwarta)
- chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony
  - muchomorek – narysuj kropki czubkiem języka na podniebieniu
  - malarz - maluje sufit dużym pędzlem i Ty pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła
  - młotek – szybkie uderzenie czubkiem języka w wałek dziąsłowy – buzia otwarta - Twój język jest teraz młotkiem, który wbija gwoździe

- żyrafa - Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz
- żołnierz - wyobraź sobie, że twój język to żołnierz na defiladzie. Na raz - czubek języka wędruje na górną wargę, na dwa - czubek języka dotyka lewego kącika ust, na trzy - czubek języka na dolną wargę, na cztery - czubek języka przesuwamy do prawego kącika ust.
- słoń - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć - Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony

### **Ćwiczenia żuchwy:**

- huśtawka – dolną wargę i żuchwę wysuwamy i cofamy przy rozchylonych wargach
- zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom
- wielbłąd – wsuwanie dolnej wargi pod górne zęby
- grzebień - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze; cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- koparka – łyżka koparki wybiera piasek z dna rzeki, dźwiga go z trudem go góry, dosięga do brzegu i wysypuje zawartość- dziecko wolno opuszcza żuchwę maksymalnie w dół, lekko cofa, następnie unosi do góry powyżej linii warg.
- guma do żucia - wyobraź sobie, że żujesz gumę przy zamkniętych ustach, a ona staje się coraz większa.
- głodna koza – koza gryzie trawę – dziecko naśladuje przeżuwanie przesuwając żuchwę raz w lewą raz w prawą stronę

### **Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

- kaszanie przy wysuniętym na zewnątrz języku,
- chrapanie na wdechu i na wydechu,
- nabieranie w policzki powietrza połączone z wysunięciem języka na zewnątrz,
- picie napojów przez słomkę (próbujemy wciągać tak dużo płynu, jak się da, żeby się nie zachłysnąć),

- zasysanie słomką przedmiotów (skrawków papieru, kulek styropianu itp.) i przenoszenie ich na inne (najlepiej dość odległe) miejsce, np. z jednego końca stołu na drugi,
- naśladowanie różnych rodzajów śmiechu (ho ho ho – jak grubas albo św. Mikołaj; ha ha ha – jak wesoły chłopiec; he he he – jak staruszka; hi hi hi – jak mała dziewczynka itp.),
- 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 wypuszczanie nosem.
- biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kóleczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu.
- kukułka i kurka - wymawianie sylab:
  - ku - ko, ku -ko,
  - uku - oko, uku - oko,
  - kuku - koko, kuku - koko.

Źródło:

[nebule.pl](http://nebule.pl)

[Logotorpeda.pl](http://Logotorpeda.pl)

[Logopedia.net.pl](http://Logopedia.net.pl)

[Babyboom.pl](http://Babyboom.pl)

[Domologo.pl](http://Domologo.pl)