

## Załącznik nr 11

### Propozycje ćwiczeń i zabaw logopedycznych

#### Ćwiczenia usprawniające pionizację i motorykę języka:

- unoszenie języka w kierunku nosa,
- opuszczanie języka w kierunku brody,
- kierowanie czubka języka do kątek ust,
- unoszenie języka za górną i dolną wargę,
- dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów przy szeroko otwartych ustach (liczenie ząbków),
- oblizywanie językiem górnej i dolnej wargi,
- oblizywanie językiem obydwu warg dookoła (w jedną i drugą stronę),
- wypychanie językiem prawego i lewego policzka przy zamkniętych ustach,
- wypychanie językiem górnej i dolnej wargi,
- dotykanie palcem na zewnątrz policzka dziecka, dziecko szuka językiem miejsca dotyku,
- przytrzymywanie czubka języka na podniebieniu przy otwartych ustach,
- cofanie czubka języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim,
- przyklejanie całej powierzchni języka do podniebienia,
- klaskanie środkiem języka,
- przeciskanie języka między zbliżonymi zębami,
- wysuwanie szerokiego i wąskiego języka z ust.

#### Ćwiczenia usprawniające wargi:

- uśmiechanie się z pokazywaniem i bez pokazywania zębów,
- rozciąganie ust i wypowiedzianie samogłoski „i”,
- ściąganie warg i wypowiedzianie samogłoski „u”,
- zasłanianie dolnej wargi górną wargą i odwrotnie,
- nagryzanie dolnymi zębami górnej wargi i odwrotnie,
- trzymanie wargami słomki na czas, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę,
- wciąganie wargami cukierka zawiązanego na nitce,
- nabieranie i wypuszczanie powietrza z ust,
- wciąganie policzków,
- wypełnianie powietrzem jednej, następnie drugiej strony buzi,
- zrobienie pyszczka ryбки, następnie powolne otwieranie i zamykanie ust,
- cmokanie, przesyłanie całuszków,
- parskanie wargami – naśladowanie rżenia konia oraz ruszającego motoru,
- przesuwanie palcami po wargach,
- wydawanie okrzyku Indianina, wymawianie samogłosek „a” i „o” i uderzanie dłonią o wargi.

#### Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej (mięśnie powinny być napięte, ruchy rytmiczne i płynne),
- wysuwanie żuchwy do przodu, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze;
- cofanie żuchwy, poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie,
- poruszanie żuchwą w linii pionowej i poziomej przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach,
- naśladowanie przeżuwania,
- żucie gumy lub naśladowanie tej czynności.

#### Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- wdychanie i wydech powietrza z językiem wysuniętym z szeroko otwartych ust,
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- kaszel z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,
- ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką,
- picie gęstego soku przez słomkę,
- unoszenie pianek wciągając powietrze przez słomkę,
- sortowanie papierowych figur geometrycznych, przenosząc je za pomocą słomki,
- wciąganie powietrza przez słomkę przyłożoną do chusteczki higienicznej,
- unoszenie przyssanej powietrzem chusteczki higienicznej,
- wymawianie sylab: ku – ko, ku – ko, uku – oko, uku – oko, kuku – koko, kuku – koko.

#### Ćwiczenia oddechowe:

- wachanie różnych zapachów, czyli powolne wciąganie powietrza nosem,
- nadmuchiwanie kolorowych baloników,
- dmuchanie na wiatraczki i kolorowe piórka,
- wydmuchiwanie baniek mydlanych,
- dmuchanie do pustej butelki,
- dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą, wywoływanie bąbelków,
- przenoszenie za pomocą słomki papierowych lub piankowych elementów,
- dmuchanie na płomień świecy, starając się go nie zgasić,
- wdmuchiwanie piłeczki do bramki,
- ziewanie jak hipopotam,
- chuchanie na rękę i na lusterka,
- w pozycji leżącej – wdech nosem, bezdech, wydech ustami, bezdech (pluszowa zabawka leżąca na brzuchu unosi się i opada),
- w pozycji stojącej – wdech nosem i uniesienie rąk do góry, wydech ustami i opuszczenie rąk w dół,
- granie na flecie i trąbce,
- gwizdanie na gwizdku.

### Ćwiczenia na rozruszanie przepony – naśladowanie śmiechu różnych osób:

- Jak się śmieje pan? Ho, ho, ho...
- Jak się śmieje pani? Ha, ha, ha...
- Jak się śmieje dziecko? Hi, hi, hi...
- Jak się śmieje dziadek? He, he, he...
- Jak się śmiejemy wesoło?
- Jak się śmiejemy cicho?

### Ćwiczenia fonacyjne:

- przeciąganie pojedynczych samogłosek ustnych na jednym wydechu: zawody, kto dłużej wymówi aaaa, oooo, uuuu, iiii, yyyy,
- ćwiczenia modulacji: wymawianie samogłosek z przerwami (głoska o spada po schodach: o o o o o), wymawianie głosek jak najciszej (usypiamy misia: śśśśśśśśśś) i jak najgłośniej (ryczy niedźwiedź: uuuuuuuuu),
- mruczenie przez nos mmmmmmm,
- wszelkie zabawy dźwiękonaśladowcze: naśladowanie odgłosów zwierząt, odgłosów przyrody, maszyn i narzędzi, naśladowanie stanów emocjonalnych,
- liczenie na jednym wydechu.

### Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową, słuch fonemowy, koordynację wzrokowo-słuchowo – kinestetyczną, pamięć i uwagę słuchową:

- wsłuchiwanie się w ciszę – wyłapywanie dźwięków z otoczenia (np. tykania zegara),
- rozpoznawanie, identyfikowanie i naśladowanie różnych odgłosów i dźwięków (zwierząt, przyrody, odgłosów z najbliższego otoczenia, dźwięków instrumentów muzycznych),
  - różnicowanie kilku nakładających się na siebie dźwięków,
- ćwiczenia w rozpoznawaniu akustycznych właściwości dźwiękowych (długi – krótki, cichy – głośny, wysoki – niski),
- słuchowa analiza podanego rytmu i jego ruchowe odtwarzanie
- (wyklaskiwanie, wystukiwanie ołówkiem lub pałeczką na bębenu),
- różnicowanie wypowiedzi słownej pod względem:
  - intonacji (pytanie, podniecenie, wykrzyknienie),
  - akcentu (Ala MA kota, ALA ma kota, Ala ma KOTA),
  - rytmu (równy, skandowany),
  - tempa (szybkie – wolne),
- ćwiczenie umiejętności rozumienia złożonych komunikatów werbalnych oraz krótkich tekstów zawierających złożone formy gramatyczne i leksykalne,
- powtarzanie usłyszanych ciągów zdaniowych, wyrazowych i sylabowych,
- tworzenie rymów do podanych wyrazów,
- opowiadanie treści usłyszanych historyjek i wierszyków,
- utrwalanie zautomatyzowanych ciągów słownych (np. nazw pór roku, dni tygodnia, miesięcy),

- nauka na pamięć wierszyków przekazanych drogą słuchową,
- odgadywanie usłyszanych zagadek,
- analiza i synteza sylabowa i wyrazowa,
- wyodrębnianie fonemów w nagłosie, wygłosie i śródgłosie wyrazów,
- wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów, których nazwy zaczynają się na daną głoskę,
- tworzenie wyrazów z ostatnich głosek usłyszanych słów,
- odróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej, np. wymawianie wyrazów zaczynających się na głoskę [sz] lub [s], dziecko klaszcze, gdy usłyszy błąd w wyrazie,
- wyróżnianie i liczenie wyrazów w zdaniu i sylab w wyrazach,
- wyszukiwanie wyrazów krótkich w wyrazach dłuższych,
- różnicowanie wyrazów zbliżonych brzmieniowo, różniących się jedną tylko głoską,
- wyodrębnianie sylab podobnych spośród innych podawanych drogą słuchową,
- różnicowanie sylab pod względem dźwięczności i miejsca artykulacji (np. ka-ga, fa-wa, czy śa-sa-sza, ća-ca-cza),
- różnicowanie fonemów opozycyjnych pod względem miejsca artykulacji w wyrazach i zdaniach, także o trudnej konstrukcji fonetycznej (np. s-ś-sz, z-ź-ż, c-ć-cz, dz-dź-dż, r-l).

Ćwiczenia doskonalące artykulację, rozwijające mowę, myślenie, koncentrację uwagi, pamięć i wzbogacające słownictwo:

- utrwalanie właściwej realizacji poszczególnych fonemów w wyrazach poprzez przyporządkowywanie nazw desygnatom,
- kształtowanie systemu pojęć – określanie klas obiektów i relacji pomiędzy nimi (np. krzesło, stół, fotel, szafa to meble, motyl, osa, mucha to owady),
- wyjaśnianie i uściślanie znaczeń pojedynczych słów,
- tworzenie synonimów i antonimów, zdrobnień i zgrubień,
- ćwiczenie sekwencji i szeregów tematycznych (meble, owoce, warzywa itp.) z zachowaniem porządku od lewej do prawej strony oraz atematycznych (figury geometryczne i inne wzory) poprzez dobieranie, kontynuowanie i uzupełnianie brakujących elementów,
  - segregowanie i nazywanie figur według wielkości, koloru i kształtu,
  - zapamiętywanie sekwencji ruchów przedstawionych przez terapeutę,
  - zapamiętywanie eksponowanych kolejno układów figur geometrycznych (np. żółty trójkąt, czerwony kwadrat, zielone koło),
- wyszukiwanie różnic i podobieństw pomiędzy obrazkami z dużą ilością szczegółów w oparciu o ekspresję językową:

- wskazywanie i nazywanie szczegółów różniących obrazki,
- wskazywanie dwóch identycznych obrazków spośród kilku podobnych,
- dobieranie obrazków w pary,
- składanie całości z części:
  - składanie i opowiadanie pociętego obrazka według wzoru,
  - układanie dwóch obrazków z wymieszanych części,
  - układanie wzorów z figur geometrycznych – trójkątów, kwadratów – z zachowaniem porządku od lewej do prawej strony i od góry do dołu,
- rozwiązywanie rebusów obrazkowo-wyrazowych i zagadek słownych,
- słuchanie i analizowanie krótkich opowiadań, wierszyków, bajek terapeutycznych,
- stosowanie określeń kierunkowo – przestrzennych,
- powtarzanie wyrazów, zdań, rymowanek, wierszyków – automatyzacja utrwalanych fonemów,
- układanie zdań z podanych wyrazów i wyrazów podanych sylab – utrwalanie prawidłowej struktury artykulacyjnej, fleksyjnej i składniowej wypowiedzi,
- kończenie rozpoczętego wyrazu lub zdania,
- budowanie zdania z wykorzystaniem podanego wyrazu z trudnością artykulacyjną,
- opowiadanie obrazków sytuacyjnych,
- porządkowanie i opowiadanie historyjek obrazkowych – automatyzacja utrwalanych fonemów, fleksja i składnia,
- dopasowywanie brakujących obrazków i uzasadnianie dokonanego wyboru (wnioskowanie przez analogię),
- werbalizacja emocji, uczuć, reguł społecznych,
- podtrzymywanie spontanicznych rozmów prowadzonych przez dziecko,
- samodzielne wypowiadanie się na określony temat, zwracanie uwagi na poprawność artykulacyjną i gramatyczną wypowiedzi,
- gry i zabawy pamięciowe (np. memory obrazkowe i obrazkowo-wyrazowe, zabawy typu: co się zmieniło, czego brakuje).