

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia na rozruszanie przepony np. naśladowanie śmiechu różnych osób: ho, ho, ho... śmieje się Mikołaj; ha, ha, ha... śmieje się pani; he, he, he.... pan; hi, hi, hi.... śmieje się dziecko. Jak się śmiejemy głośno? Jak się śmiejemy cicho?

Prawidłowe proporcje wdechu do wydechu to: 1 do 2

- „Wąchanie kwiatka” dziecko wciąga powietrze nosem, a potem powoli robi wydech;
- „Wąchanie kwiatka – zdmuchiwanie dmuchawca” dziecko wciąga powietrze nosem, a potem powoli robi wydech ustami;
- zdmuchiwanie kawałeczków papieru z gładkiej powierzchni przez słomkę ,
- „wiatraczki” dziecko trzyma w ręku wiatraczek i na określony sygnał, np.: klaśnięcie przybliża wiatraczek do ust i na niego dmucha;
- zdmuchiwanie świecy (długo, by płomień się ruszał, ale nie zgąsł, szybko za jednym dmuchnięciem, z bliska, z daleka);
- dmuchanie na watkę lub piórko, aby długo utrzymywało się w powietrzu);
- puszczanie baniek mydlanych;
- mecz piłki pingpongowej - siedzimy naprzeciw siebie i dmuchamy na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu;
- słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni, wydychamy w wodzie „dołek”;
- zanurzamy słomkę w wodzie i leciutko dmuchamy , wywołując niewielkie bąbelki;
- dmuchamy na zmianę: długo- krótko- jak najdłużej, słabo- mocno- bardzo mocno- gotuje się i kipi;
- Słomka może służyć do chwytania (przyciągania na wdechu) różnych lekkich przedmiotów: papierków, gąbki, waty, piłeczki pingpongowej albo ich wydychanie (na wydechu);

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY ARTYKULACYJNE

Ćwiczenia wykonujemy powoli i dokładnie, często pomocna jest kontrola wzrokowa w lusterku.

Naśladowanie zwierząt – bawimy się w naśladowanie zwierząt np. kręcenie buzią (usta zamknięte) jak krowa mordką, robienie z warg „rybiego pyszczka” itp.

Ćwiczenia języka :

- wysuwanie języka do przodu: szeroki i wąski,
- cofanie języka w głąb jamy ustnej,
- „wycieraczki” dotykanie czubkiem języka za dolnymi zębami, za górnymi zębami (na zmianę, usta otwarte),
- „wahadełko” czubkiem języka w płaszczyźnie poziomej w obrębie jamy ustnej,
- język wąski i napięty „jak deseczka” , język rozluźniony i szeroki „jak u zziąjanego pieska” (na zmianę w obrębie jamy ustnej),
- klaskanie językiem „stukot końskich kopyt” (jeśli dziecko nie potrafi zaczynamy od mlaskania),
- „defilada języka” usta otwarte : raz – czubkiem (koniuszkiem) języka dotykamy za górne zęby jedyńki, dwa – za dolne jedyńki, trzy – dotykamy czubkiem języka jednego policzka (wewnątrz jamy ustnej), cztery – drugiego policzka;
- wielokrotne powtarzanie sylaby la przy otwartych ustach i nieruchomej żuchwie,
- „rulonik” z języka

Ćwiczenia warg i policzków:

- wysuwanie warg do przodu „ryjek świnki”,
- posuwanie w lewo i w prawo zaciśniętych warg „króliczek”
- cofanie kącików ust do tyłu „uśmiech od ucha do ucha”,
- zwieranie i rozwieranie warg przy zaciśniętych zębach „rybka”
- wykonywanie naprzemiennych ruchów warg: wysuwanie warg do przodu „dzióbek ptaka”, a następnie rozkładanie warg płasko „uśmiech żaby”,
- posyłanie „całusków” (wargi wysunięte do przodu),
- wysuwanie warg do przodu „cmokamy przywołując psa”,
- ściąganie warg razem, jak przy wymawianiu u i następnie rozchylanie, jak przy wymawianiu „e”,
- „uśmiech” rozchylanie warg, zęby widoczne; „okienko” wargi wysunięte do przodu, zęby widoczne (ćwiczyć na zmianę),
- wibracja warg naśladowanie „parskanie konia”, „warkotu motoru”,
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem „balonik”,
- nadymanie na zmianę policzków,
- przepychanie powietrza z jednego do drugiego policzka,
- wciąganie policzków.

Ćwiczenia połączone z dmuchaniem:

- dmuchanie przez wytworzony na języku rowek,

- dmuchanie przez słomkę, „bulgotanie” w pojemniku z wodą (słomkę trzymać tylko wargami, nie zębami !),
- dmuchanie na palec ustawiony przed ustami.

Ćwiczenia połączone z piciem przez słomkę (trzymaną zawsze tylko wargami, nie zębami):

- picie przez słomkę - im krótsza słomka, tym łatwiej dziecku pić; im dłuższa, tym intensywniejsze ćwiczenie,
- picie przez „zakręcone” słomki – trudniejsze i bardziej intensywne, wymaga większego wysiłku niż picie przez proste słomki. Podczas picia wody dziecko musi trzymać słomkę na środku warg i pić rytmicznie.

Picie przez zakręconą słomkę poprawia:

- funkcjonowanie mięśni twarzy i ucha środkowego;
- czucie głębokie, napięcie mięśniowe i ruchomość artykulatorów (języka i warg) oraz stawów skroniowo-żuchwowych,
- wydolność oddechową,
- integrację obu stron twarzy,
- koordynację międzypółkulową,
- zakres konwergencji oczu (ważnej przy efektywnym, długotrwałym czytaniu).

Ćwiczenie jest skuteczniejsze jeśli wykonuje się je z zamkniętymi oczami (podczas ssania piersi niemowlę w sposób naturalny ustawia oczy- najczęściej zamknięte- zbieżnie i tak ćwiczy konwergencję; picie z butelki nie daje tego efektu)

Źródło pkt 2 :B. Odowska –Szlachcic, B. Mierzejewska „Wzrok i słuch – zmysły wiodące w uczeniu się w aspekcie integracji sensorycznej”

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

Sylaby powtarzamy szybko, ale starannie.

PA TA KA	PA TA KA	PA TA KA	PA
PA TA KA	PA TA KA	PA TA KA	PO
PA TA KA	PA TA KA	PA TA KA	PU
PA TA KA	PA TA KA	PA TA KA	PI
PA TA KA	PA TA KA	PA TA KA	PE
PA TA KA	PA TA KA	PA TA KA	PY

BA DA GA	PA DA GA	PA DA GA	BA
BA DA GA	PA DA GA	PA DA GA	BO
BA DA GA	PA DA GA	PA DA GA	BU
BA DA GA	PA DA GA	PA DA GA	BI
BA DA GA	PADA GA	PA DA GA	BE
BA DA GA	PA DA GA	PA DA GA	BY
	PTA PTA PTA		
	PTO PTO PTO		
	PTU PTU PTU		
	PTE PTE PTE		
	PTY PTY PTY		
	BDA BDA BDA		
	BDO BDO BDO		
	BDU BDU BDU		
	BDE BDE BDE		
	BDY BDY BDY		

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA SŁUCHOWE

Do zabaw usprawniających zmysł słuchu możemy wykorzystać niemal każdą sytuację i miejsce - możemy prowadzić je w domu, podczas sprzątania, na spacerze... Wspólne słuchanie i nazywanie odgłosów to nauka aktywnego słuchania , uwrażliwianie na różne odgłosy, umiejętność ich różnicowania, a także wzbogacanie słownictwa.

1. **Co słyszysz?** - Zachęcajmy dziecko do świadomego słuchania i opowiadania nam, co słyszy w różnych sytuacjach. W domu – szum wody, kapanie wody z kranu, tykanie zegara, odgłos otwieranych drzwi pokoju lub szafek, trzask zapalanej zapałki itp. ; na ulicy, w parku itd. zadawanie zagadek – raz dziecko, raz rodzic zadaje zagadkę dźwiękową np. szeleszcząc papierkiem, czy odsuwając szufladę.

2. **Gdzie słycać?** – zachęcanie dziecka do lokalizowania źródła dźwięku np. cykającego głośno zegarka (pamiętajmy o zamianie ról – rodzic chowa zegarek dla dziecko, a dziecko dla rodzica).
3. **Zabawy rytmiczne** – zabawa w maszerowanie w rytm stukania w bębenek (blat stołu) czy klaskania - urozmaicamy zabawę np. umawiając się z dzieckiem , że gdy stukamy w blat stołu maszeruje, a gdy usłyszysz klaśnięcie – podskakuje w górę; rodzic wyklaskuje (wystukuje itp.) rytm, a dziecko za nim powtarza; układamy rytmy np. z klocków – klocek to klaśnięcie, a przerwa między klockami – pauza, rytmy możemy układać dowolne, np. dwa klocki, przerwa, klocek, przerwa , można też wykorzystać kredki, narysować kółka itp.
4. **Liczenie wyrazów w zdaniu** – zaczynając od krótkich zdań np. pies biegnie, a układamy z dzieckiem coraz dłuższe zdania i liczymy ile jest w nich wyrazów np. pies biegnie szybko, mały pies biegnie szybko, mały pies biegnie szybko do domu (pamiętajmy, by w takim zdaniu policzyć również :małe słówko” do – dzieci często je pomijają); przy liczeniu słów możemy wykorzystywać np. klocki – każde słowo to klocek.
5. **Dzielenie wyrazów na sylaby** – dzielimy na sylaby nazwy zabawek, zwierząt, imiona koleżanek i kolegów np. podczas zabawy w” Sowę sylabową”- raz rodzic, raz dziecko jest sową do której mówimy tylko sylabami, a ona odgaduje co powiedzieliśmy, „O czym myślę?” - układamy koło siebie różne przedmioty, raz rodzica raz dziecko sylabizując wypowiada nazwę przedmiotu (np. lal-ka, kred-ka, ta-lerz, czap-ka), osoba słuchająca odgaduje.
6. **Wysłuchiwanie głosek w wyrazach, dzielenie wyrazów na głoski jest najtrudniejsze dla dzieci i wymaga wcześniejszego przygotowania; ważne również , by nie mylić głoski z literą – jeśli chcemy ćwiczyć głoskowanie z dzieckiem najlepiej porozmawiać z nauczycielką dziecka lub z logopedą, by robić to na pewno prawidłowo.**
7. **Szukanie rymów** – znajdujemy wspólnie słowa, które się rymują, np. para-kara, kot-płot, nos-sos, kaczk-taczka; szukamy też krótkich wyrazów w dłuższych np. "ser-wetka, las-ka, pas-ta, kra-wat, A-lina".
8. **Ćwiczenia pamięci** - uczymy się z dzieckiem na pamięć wyliczanek, rymowanek, wierszyków i piosenek.

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE SPRAWNOŚĆ JĘZYKOWĄ

Opowiadamy o świecie - Powiedz co widzisz? – podczas spacerów, na zakupach, w domu podczas gotowania itp. rozmawiamy z dzieckiem o tym, co wokół, opisujemy, nazywamy i zachęcam dziecko do nazywania tego, co widzi, mówimy zdaniami np. „Widzę ławkę. Na ławce siedzi pani. Pani rozmawia przez telefon.” itp. ; zadajemy dziecku dużo pytań, inspirując je do zastanowienie się na odpowiedzią np. „Tu rośnie drzewo. Jakie jest to drzewo?”- „Wysokie. Ma dużo zielonych liści. Ma gruby pień”, „Tu stoi dom. Jaki jest ten dom?”, „Jest niski. Ma czarny dach. Jest koloru zielonego.”

Rozmawiamy na temat obrazków w książkach – nie tylko wymieniamy co jest na obrazku, ale staramy się zwrócić uwagę dziecka na to, co dzieje się na obrazku, gdzie to się dzieje itp.

Układamy historyjki obrazkowe - po ułożeniu historyjki dziecko nam o niej opowiada, możemy mu pomóc zadając pytania; zwracamy uwagę, by dziecko odpowiadając używało poprawnej formy gramatycznej np. „Czego brak na półce?” (misia), „Gdzie jest piłka?” (pod szafą), „Co robiła wczoraj mama?” (czytała, piekła, gotowała). Prosimy dziecko, by odpowiadało pełnymi zdaniami np. „Co stoi na półce”, „Na półce stoją kubki”. „Pacynka pyta” - Do zabaw językowych możemy wykorzystać zabawkę np. pacynkę. To ona może zadawać pytania, to z nią dziecko może rozmawiać i jej opowiadać .

Zagadki uczące dziecko prostego definiowania pojęć – np. Co to jest: ma ogon, 4 łapy, sierść, może chodzić na smyczy, może mieszkać w budzie? - pies. Co to jest łyżka? – to przedmiot, łyżki używamy gdy jemy np. zupę, albo mieszamy coś w garnku, może być zrobiona z metalu, albo z plastiku, albo z drewna, może być mała albo duża itp. Pamiętajmy o tym, by zamieniać się rolami – raz rodzic zadaje pytanie dziecko odpowiada, a raz dziecko. Pomocna jest tu również gra stolikowa „Zgadnij kim jesteś”

Opracowała: neurologopedka M.Stachurska-Hejmej