

Szanowny Rodzicu!

W związku z sytuacją zagrożenia epidemicznego w naszym kraju i zarządzeniu dotyczącemu zdalnego nauczania Państwa dzieci zwracam się do Państwa z prośbą o kontynuowanie ćwiczeń z zakresu umiejętności prawidłowej wymowy dzieci uczęszczających na terapię logopedyczną na podstawie prowadzonych zeszytów/teczek logopedycznych.

Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń logopedycznych, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. Chętnie udzielę Państwu dodatkowych informacji i odpowiem na pytania, podzielę się też różnymi kartami pracy z dodatkowymi ćwiczeniami. Jeżeli są Państwo zainteresowani proszę pisać na maila: [logopedasp8@onet.pl](mailto:logopedasp8@onet.pl)

#### PRZYKŁADY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH:

1. Ćwiczenia oddechowe - poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp.

2. Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych – u większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych - języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego. Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.

#### Ćwiczenia warg:

- Cmokanie, parskanie, masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u,i-a,u-o,o-i,u-i,a-o, e-o itp.
- Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

#### Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Kłaskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
- Język przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

#### Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

#### Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „ gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „ chudy zajaczek”.
- Naprzemiennie „ gruby miś” – „ chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

### 3. Ćwiczenia artykulacyjne- utrwalanie zaburzonych głosek w wierszykach logopedycznych:

<p><b>„Szara myszka”</b>          Szara myszka w szafie mieszka          a na imię ma Agnieszka.          Ma w szufladzie trzy koszule,          kapelusze, szelki, sznurek.          Grywa w szachy, pisze wiersze,          tuszem robi szlaczki pierwsze.          Chętnie szynkę je i groszek,          kaszę, gulasz, gruszek koszyk.</p>	<p><b>„Szymon”</b>          Szedł raz Szymon do Kuluszek.          By szukać wujaszka,          który jako kominiarz          pracował na daszkach.          Poszedł najpierw do Janusza.          Ponoć znał wujaszka,          który jako kominiarz          pracował na daszkach.</p>
<p><b>„Żaba i żuk”</b>          Duża żaba nad kałużą          napotkała żuka.          Żuk na nóżki buty włożył          i butkami puka.          Żółte butki, żółty szalik          i żółty kapelusz.          Pyta żaba: „Dokąd bieżysz,          mój ty przyjacielu?”          „Idę żabko na przyjęcie          do pana bociana.          Będzie żuraw, żółw i jeżyk.          Chodź i ty kochana.</p>	<p><b>„Dżokej”</b>          Dżokej ujeżdża konia.          Krzyczy do niego żona,          że odjeżdża daleko,          a nie wypite mleko,          czeka bułka drożdżowa.          Dżokej prędko się chowa,          konia Dżumę pogania.          Woli dżem na śniadanie.</p>
<p><b>„Mecz”</b>          Dziś wieczorem będzie mecz.          To jest bardzo ważna rzecz.          Ćwiczą chłopcy i dziewczyny,          mają bardzo tęgie miny.          Czwarta klasa czeka już.          Opadł też z boiska kurz.          Gracze zaczynają mecz.          Bo to bardzo ważna rzecz.</p>	<p><b>„Dżdżownica”</b>          Dżdżownica to stworzenie.          Mieszka głęboko w ziemi,          drąży tam korytarze,          nikomu się nie pokaże.          I tylko w dzionek dżdżysty          dżdżownicę zobaczymy          Jej ciało długie, śliskie          na chodniku ominiemy.</p>
<p><b>Trąbki Rysia”</b>          Rysio cztery trąbki ma i na każdej pięknie gra.          Na pierwszej gra: tra, tra, tra.          Na drugiej gra: tru, tru, tra.          Na trzeciej gra: tre, tre, tra.          Na czwartej gra: try, try, tra.          Rysio brata Jurka ma, razem z bratem gromko gra:          tra, tre, tra,          tra, tru, tra,          tre, tro, tra,          tra, try, tra.          Rysio cztery siostry ma, każda sama pięknie gra.          Marta gra: tru, tro, tra,          Renia gra: tre, try, tra,          Irka gra: try, tro, tra,          Krysia gra: tru, tre, tra.          Gdy rodzeństwo razem gra          słychać gromkie:          tram – tarara          trem – tarara          trym – tarara          trum – tarara          trom – tarara.</p>	<p><b>“Broszka”</b>          Bronce brat broszkę dał,          jeszcze jedną broszkę miał.          – Oddaj Bronku broszkę tę,          mej bratowej- Bronka chce.          Ale Bronek brew unosi:          – Żona broszek ma nie nosi.          Oddam zatem broszkę tę          jeszcze jednej siostrze mej.</p>

<p><b>“Rrrymowanka”</b></p> <p>Ryba, rower, rak, rakietka,  radar, rolka, rynna, rów,  ryż, rabarbar i roleta,  to na R plejada słów.  Bo R drży, bo R warczy,  R to trudna jest literka,  czasem chęci nie wystarczy  by ją mówić jak spikerka.  Lecz kto ćwiczy ją wytrwale,  łamiąc język przez dni wiele,  ten i mówi ją wspaniale.  Tak więc, ćwiczymy przyjaciele.  Ryba, rower, rak, rakietka,  radar, rolka, rynna, rów,  ryż, rabarbar i roleta.  Warcz młodzieńcze – bywaj zdrów.</p>	<p><b>“Rrrr” ....</b></p> <p>Czarna krowa w kropki bordo  gryzła trawę kręcąc mordą.  Kręcąc mordą i rogami  gryzła trawę wraz z jaskrami.  “Czarna krowo ,nie kręć rogiem,  bo ja pieróg jem z twarogiem:  gdy tak srogo rogiem kręcisz,  gryźć pieroga nie mam chęci.”  “Jedz bez trwogi swe pierogi,  nie są groźne krowie rogi.  Jestem bardzo dobra krowa  rodem z miasta Żyrardowa.  Raz do roku w Żyrardowie  pieróg z grochem dają krowie.  Więc mi odkraj róg pieroga,  a o krowich nie myśl rogach.  Ja ci również radość sprawię:  Jaskry ,które rosną w trawie,  zręcznie ci pozrywam mordą,  czarną morrdą w kropki bordo.</p>
---	---

Przedstawione ćwiczenia są propozycją, nie musicie Państwo wykonywać ich wszystkich jednego dnia.

Życzę udanej zabawy!

Agata Majewska- logopeda