Ćwiczenia logopedyczne świetlica

Pobaw się z rodzeństwem, rodzicami, dziadkami. Zróbcie zawody kto dokładniej, staranniej wykonuje ćwiczenia. Każdego dnia wykonaj wybrane ćwiczenia kilka razy.

Gdy skończysz, zrób 10 podskoków, 10 przysiadów, 10 podskoków na lewej i 10 na prawej nodze.

Skacz na palcach nie na całej stopie.

Weź duża kartkę papieru i namaluj piękną wiosnę ( już się zbliża).

Pamiętaj nie wychodź z domu w trosce o swoje zdrowie i zdrowie najbliższych.

Uśmiechaj się, bądź pogodna ( ny), myśl o rzeczach, które sprawiają ci przyjemność, zaproponuj fajna zabawę kolegom i koleżankom.

**Przykłady ćwiczeń :**

* „ Co słyszę?” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
* „ Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, fajans, 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 – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
* Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecenie papieru, przelewanie wody( z wysokości, z niska), drapanie po szkle, papierze, stole.
* Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności ( cicho – głośno).
* Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
* 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.

**Przykłady ćwiczeń dla dzieci starszych:**

* Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. ( stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiadanym zdaniu).
* Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa / na ręce/ przy wybrzmiewanie sylab.
* Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
* Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.
* Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
* Wyszukiwanie słów z podaną przez n-la sylabą.
* Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
* Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
* Wydzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamolot, szszszafa. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają sią na daną głoskę.
* Wydzielanie spółgłoski wygłosowej.
* Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
* Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek –Tomek, koza – kosa itp.
* Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej

**2. 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. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

**Przykłady:**

* Wdech nosem ( usta zamknięte) i wydech ustami.
* Dmuchanie na płomień świecy.
* Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
* Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
* Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
* „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
* Chuchanie na zmarznięte ręce.
* Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
* Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.
* Nadmuchiwanie balonika.
* Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
* Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
* Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
* Liczenie na jednym wydechu.
* Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
* Powtarzanie zdań szeptem.
* Naśladowanie śmiechu różnych osób:
* - staruszki: che- che- che
* - kobiety – wesołe cha- cha- cha
* - mężczyzny – rubaszne ho- ho- ho
* - dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

**Ćwiczenia warg:**

* Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
* Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
* Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
* Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
* Cmokanie.
* Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
* Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi  i odwrotnie).
* Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
* Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e,  u-a-i-o-e-y,  o-a-y-i-u,  e-y-i-o-a-u,            u-i-y-a-o.
* 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.
* Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

**Ćwiczenia języka:**

* „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
* Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
* Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
* Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
* Kląskanie językiem.
* Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
* Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
* Rurka – wargi ściągnięte  i zaokrąglone unoszą boki języka.
* Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
* Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
* 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.
* Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk…
* Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
* Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

**Ćwiczenia policzków:**

* Nadymanie policzków – „ gruby miś”.
* Wciąganie policzków – „ chudy zajączek”.
* Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
* Naprzemiennie „ gruby miś” – „ chudy zajączek”.
* Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

**Ćwiczenia prawidłowego połykania -** wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

* Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
* Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
* Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
* Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.