

## **Ćwiczenia logopedyczne wspomagające prawidłowy rozwój mowy:**

(Ćwiczenia wykonujemy razem z dzieckiem, najpierw je demonstrując. Ćwiczenia odbywają się w formie zabawy i nie powinny trwać dłużej niż 10 minut).



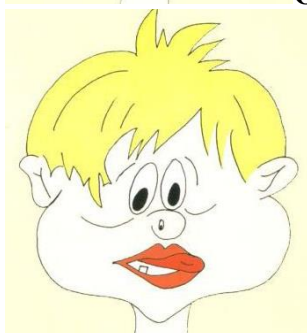
**Chuchaj na lusterko tak, aby zaparowało.**



**Dmuchał w wiatraczek.**



**Otwórz szeroko usta i wysuń język w kierunku brody.**



**Wysuń język i przesuń go do lewego kąca, szeroko otwierając usta.**



**Szeroko otwierając usta, wysuń język w kierunku nosa.**



**Szeroko otwierając usta, oblizuj górną wargę.**



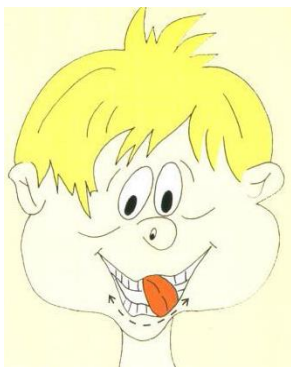
**Wysuń język i przesuń go do prawego kąca, szeroko otwierając usta.**



**Oblizuj wargi, szeroko otwierając usta.**



**Szeroko otwierając usta, oblizuj dolną wargę.**



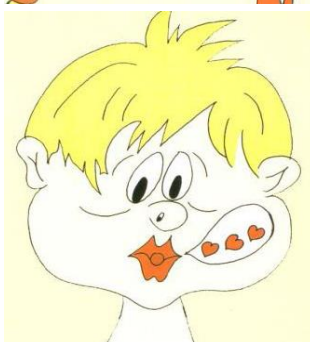
**”Umyj” językiem zewnętrzną powierzchnię dolnych zębów.**



**” Umyj” językiem zewnętrzną powierzchnię górnych zębów.**



**” Umyj” językiem zewnętrzną powierzchnię górnych i dolnych zębów.**



**”Cmok” – posyłaj buziaki.**



**Nabierz powietrza do policzków i przesuwaj z jednego do drugiego.**



**Nakładaj górną wargę na dolną.**



**Wypychaj językiem lewy policzek.**



**Nakładaj dolną wargę na górną.**



**Wciągaj policzki do środka buzi.**



**Wypychaj językiem prawy policzek.**



**Nabierz dużo powietrza do buzi i wypuść je ustami.**

**Ćwiczenia oddechowe** (mają na celu pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, oraz rozruszanie przepony):

Ćwiczenia polegające na dmuchaniu (najważniejsze jest długotrwałe, równomierne wydychanie powietrza) np.

- zdmuchiwanie ze stołu kłęбка waty, piórka, kulki papieru lub piłeczki do tenisa stołowego,
- zdmuchiwanie płomienia świeczki,
- nadmuchiwanie balonu,
- robienie baniek mydlanych itp.

Ćwiczenia mające na celu wydłużenie fazy wydechu i poprawną pracę przepony:

- Jak szumi wiatr? Szszszszszsz.
- Jak szeleszczą liście? Sz, sz, sz, sz, sz, sz.
- Jak syczy wąż? Ssssssssssss.
- Ogrzewamy zmarznięte rączki – chu, chu, chu.
- Puszczanie pary przez lokomotywę – pssssssssss, ffffffff.
- Jedzie pociąg – uhu, uhu, uhu.
- Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:
  - kobiety ha-ha-ha
  - mężczyzny ho-ho-ho
  - chłopca ha-ha-ha (hałaśliwie)
  - dziewczynki hi-hi-hi (piskliwie).

**Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne** ( ich zadaniem jest wypracowanie celowych ruchów języka, warg, oraz podniebienia miękkiego):

-Czy widziałeś krokodyla? Ciekawe jak szeroko krokodyl potrafi otworzyć swoją paszczę? Otwórz buzię najszerszej jak potrafisz.

-Królik przesuwa pyszczek w prawo i w lewo. Przesuń ściągnięte wargi raz w lewo, raz w prawo.

- Spróbuj wyciągać i chować język do buzi, tak jak kotek, który pije mleczko.

- Jak robi konik? (kłaskanie językiem).

-Karuzela - oblizywanie warg ruchami okrężnymi.

-,Liczenie” górnych i dolnych ząbków językiem.

-Żyrafa – spróbuj wyciągnąć swój język na górną wargę, wysoko, do góry, tak jak żyrafa wyciąga swoją szyję. (w kierunku nosa).

-Chomik – wypychanie policzków powietrzem (lewego i prawego, na zmianę).

-Malarz – „malowanie” językiem podniebienia.

-Cmokanie.

-Wymawianie na przemian samogłosek „a” i „o”.

-Na przemian robimy „dzióbek” (do całuska) i uśmiechamy się szeroko.

-Wypychanie policzków językiem.

-Dotykanie czubkiem języka dwóch, górnych, ostatnich zębów.

- Gimnastyka języka, w trakcie czytanie wierszyka:

### ***„Zwinne języczki”***

Pięknie ćwiczą gimnastyczki,

Podziwiają je języczki.

Zwinne chcą być tak jak one,

Chcą być pięknie wyszkolone.

Języczki – wędrowniczki

Naśladują gimnastyczki.

W górę, na dół, w lewo, w prawo,

Ćwiczę wszystkie szybko, żwawo.

Jeśli język zwinny masz,

To ćwicz dalej, radę dasz.

Język rusza się na boki,

Raz jest wąski, raz szeroki.

Skłony będą trenowały,

Duży średni oraz mały.

W górę, na dół, w lewo, w prawo,

Ćwiczę wszystkie szybko, żwawo.

Jeśli język zwinny masz,

To ćwicz dalej, radę dasz.

Język rusza się na boki,

Raz jest wąski, raz szeroki.

(Autor nieustalony)

### **Ćwiczenia wspomagające realizację głosek dentalizowanych szeregu syczącego (s, z, c, dz):**

-Wysuwanie języka do przodu.

-Język „szeroki” i „wąski” ( na zmianę).

-Układanie języka za dolnymi zębami.

-Cofanie języka w głąb jamy ustnej.

-„Liczenie” czubkiem języka dolnych zębów (po wewnętrznej stronie).

- Oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów.

- Połóż rurkę lub słomkę na języku, leciutko zagryź i dmuchaj: sssssss.....

- Bzycz, tak jak komar: zzzzz.....

-Udawaj konika polnego- cyk, cyk, cyk, cyk,.....

-Powtórz wierszyk:

**„Sarenki”**

W lesie po śniegu miękkim, biegań, biegań sarenki.

Wśród dębów, wśród sosenek jest stołówka sarenek

Są tam drabinki z sianem. Smacznego, sarenki kochane!

(Czesław Janczarski)

**“Zagubione [z]”**

Gdzieś się “z” zawieruszyło,

zabłąkało, zagubiło.

Może je koza zajada

myśląc, że to sałata.

Może je zebra ukradła,

szukając “z” z abecadła.

Może jest w zabawkach Zosi,

poszukajmy, Zosia prosi.

(A.Chrzanowska)

**“Leniwa Lucynka”**

Lucynka nie chce pomóc mamie,

mówi, że musi zjeść najpierw śniadanie.

Nie chce się bawić swym pajacykiem,

ani klockami, ani kucykiem.

Tylko chce zajadać lody owocowe



i słodkie cukierki marcepanowe.

(A. Chrzanowska)

### **„Zima”**

Jadą, pędzą sanki, powożą bałwanki.

W sankach siedzi zima, dzwonki w rękach trzyma.

Gdy poruszy dłonią dzwonki głośno dzwonią.

(Wiera Badalska)

### **Ćwiczenia wspomagające realizację głosek dentalizowanych szeregu szumiącego (sz, ź, cz, dź):**

- Wysuwanie „szerokiego” języka, na zewnątrz jamy ustnej.
- Żucie brzegów języka zębami trzonowymi.
- Masaż języka – wysuwanie i cofanie języka przy lekko otwartych zębach.
- Unoszenie języka nad górną wargę.
- Unoszenie języka za górne zęby.
- Cofanie języka za wałek dziąsłowy.
- Kierowanie języka do kąćków ust (na zmianę).
- Kłaskanie językiem – jak robi konik?
- „Liczenie zębów” – dotykanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie, przy szeroko otwartych ustach.
- „Mycie zębów” – oblizywanie językiem górnych zębów, po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach.
- Przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu, przy szeroko otwartych ustach.
- Powtórz wierszyk:

### **„Kotek”**

Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku.

I przyszedł pan doktor.- Jak się masz, koteczku?

-Źle bardzo- i łapkę wyciągnął do niego.

Wziął za puls pan doktor poważnie chorego

I dziwy mu prawi: Zanadto się jadło,

Co gorsza, nie myszki, lecz szynki i sadło.

Źle bardzo... gorączka! Źle bardzo koteczku!

Oj, długo ty, długo poleżysz w łóżeczku

I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta.

Broń Boże kielbaski, słoninki lub ciasta!

A myszki nie można?- zapytał- koteczek-

Lub z ptaszka małego choć parę udeczek?

-Broń Boże! Pijawki i dieta ścisła!

Od tego pomyślność w leczeniu zawisła.

I leżał koteczek; kielbaski i kiszki

Nietknięte, z daleka pachniały mu myszki.

Patrzcie jak złe łakomstwo! Kotek przebrał miarę,

Musiał więc nieboraczek srogą ponieść karę.

Tak się i z wami, dziateczki, stać może:

Od łakomstwa strzeż was Boże!

*(Stanisław Jachowicz)*

## **Ćwiczenia wspomagające realizację głosek dentalizowanych szeregu ciszącego (ś, ź, ć, dź):**

-„Koci grzbiet” – opieranie czubka języka o wewnętrzną powierzchnię dolnych zębów i próby unoszenia środka języka do podniebienia.

-Oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów i dziąseł.

-„Liczenie” czubkiem języka dolnych zębów, po wewnętrznej stronie.

-Naprzemienne dotykanie czubkiem języka górnych, a następnie dolnych siekaczy po wewnętrznej stronie, przy otwartych ustach.

-Naśladowanie śmiechu o brzmieniu wysokim, średnim, niskim, na przemian cicho i głośno – „hi, hi”.

-Jak robi konik - „Ihihi ihihhi”

-Powtórz wierszyk:

### **„Co kto lubi?”**

Wojtuś lubi śliwki,

Jasio woli ptysie,

Tomuś na śniadanie

je wiśnie w śmietanie.

Osiół lubi sianko,

sikorka nasionka,

a ślimak śpioch jeden,

Je maślaków siedem.

Mały łoś na śniegu

popija maślankę.

Misie i jamniki

wolą naleśniki.

(Autor nieustalony)

## **Ćwiczenia wspomagające realizację głoski „r”**

-Wysuwanie „szerokiego” języka z ust.

-„Zagłądanie” językiem do gardła (cofanie szerokiego języka wzdłuż podniebienia).

-„Jedzie konik” (coraz szybsze kłaskanie językiem o podniebienie twarde).

- Młaskanie (wielokrotne odrywanie języka przyklejonego całą powierzchnią do podniebienia).

-Naśladowanie ssania cukierka czubkiem języka.

-Szybkie unoszenie i opuszczanie języka (w kierunku górnych i dolnych zębów), przy szeroko otwartych ustach.

- Żucie brzegów języka zębami trzonowymi.

-Masaż języka, poprzez zagryzanie czubka języka zębami.

-Szybkie wypowiedanie głoski „l”.

-Szybkie i kilkukrotne wypowiedanie „ly” tak, aby język uderzał o górną wargę.

-Uniesienie języka do wałka dziąsłowego, a następnie mocne dmuchnięcie na czubek języka, aż do pojawienia się „tr”.

-Powtarzanie, z językiem uniesionym do wałka dziąsłowego:

la, la, la,

lo, lo, lo,

le, le, le,

lu, lu, lu,

ly, ly, ly.

-Powtórz wierszyk:

### ***“Trąbki Rysia”***

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.

(Autor nieustalony)

## **Ćwiczenia wspomagające realizację głosek P, B, T, D.**

- Wykonaj ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny oraz ćwiczenia oddechowe (patrz wyżej).

- Powtarzanie wyrazów:

- Pasek, papuga, pociąg, piłka, pies, por, poczta, pirat, pióro, ptak, plecak, płot, plaża, płetwy, prezent, proszek.

- Lampa, kanapa, czapka, łopatka, skarpety, zupa, apteka, mała, mapa, koperta, koparka, kapusta, zapalki, komputer, nietoperz, tulipany.

- Sklep, słup, sęp, syrop, chleb, gołąb, ząb.

- Balon, buty, buda, babcia, bilet, bukiet, beczka, baton, broda, basen, boisko, bułki, burak, biedronka, burza, bramka.

- Zęby, żaba, robot, ryby, cebula, kubek, autobus, trąba, zebra, obraz, ubrania, fabryka, diabeł, tablica, meble dzbanek.

- Tama, tory, tęcza, teczka, talerz, tygrys, telewizor, tulipan, trawa, trąba, tramwaj, tron, trąbka, trampki, truskawki, treser.

- Motyl, wata, nuty, latawiec, butelka, patelnia, stopa, staw, stół, buty, karty, autobus, statek, antena, cytryna, pietruszka, gitara.

- Płot, kogut, zeszyt, samolot, krawat, namiot, bilet, kret.

- Dom, dach, deszcz, dym, dywan, dąb, dół, deski, droga, drabina, dłonie, długopis, diabeł, dwójka, dworzec, drzwi.

- Buda, lody, medal, lodówka, pudełko, gniazdko, widelec, dziadek, mydło, wiadro, ogrodnik, biedronka, widły, gwiazdy, schody, poduszka.

-Powtarzaj wierszyki:

### **„Prezent”**

Ponad trawą motyl lata,

Tam szumią topole.

Tosia zrywa tulipany, postawi na stole.

Jest tu obrus haftowany, stoi wazon złoty.

Będzie prezent dla mamusi na wieczór w sobotę.

D. Krupa

### **„Duduś”**

Na dół po drabinie schodzi Dudus mały.

Był właśnie na dachu, gdzie podarł sandały.

Widzi biedny Duduś, stopy całe brudne.

Podarte sandały schował w dużym pudle.

D.Krupa

## **Ćwiczenia wspomagające realizację głosek F, W, K, G.**

Wykonaj ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny oraz ćwiczenia oddechowe (patrz wyżej).

- Powtarzanie wyrazów:

- Fale, foka, fajka, fotel, farba, fasola, figura, futro, filiżanka, firanka, flaga, fryzjerka, fotografia, fartuch, fabryka, fiołki.
- Lufa, szafa, kufel, szuflada, żyrafa, delfin, gofry, latawce, mrówki, ławka, owce, kwiatki, lodówka, akwarium.
- Kilof, szeryf, golf, lew, staw, rękaw, paw, rów.
- Wózek, waga, wąsy, walec, wyspa, wąż, wędka, worek, wilk, warkocz, wachlarz, wulkan, wróżka, wieża, wiśnie.
- Kawa, sowa, mewa, owoce, kowal, trawa, krawat, tramwaj, ołówek, dzwon, bałwan, królowna, rower, latawiec.
- Koło, kosz, kot, kura, koń, kawa, kubek, kilof, klocki, kapusta, klucz, król, korona, kasztany, korale, kapitan.
- Oko, okno, lalka, ławka, bramka, piłka, ręka, jajko, mleko, boisko, szkoła, okulary, balkon, butelka.
- Lizak, pająk, ślimak, pisak, szalik, znak, sok, plecak, blok, cyrk, dzwonek, cukierek, statek, dzbanek.
- Góra, guzik, gazeta, gołąb, gitara, gips, gaśnica, garaż, grabie, gruszka, gwoździe, gwiazdy, gwizdek, grzebień, grzyb, głowa.
- Noga, waga, igła, flaga, rogi, ogon, papuga, cegły, ognisko, zegarek, wagon, ogórek, pierogi, droga.

-Powtarzaj wierszyki:

### **„U kaczki”**

Koza, koń i piesek,  
poszli na przechadzkę,  
parkową alejką,

by odwiedzić kaczkę.

Słońko przygrzewało,

kukały kukułki,

zwierzaki zjadały kości, obrok, bułki.

D. Krupa

### **„Gęś i ptaki”**

Gąsior gładzi pióra,

a gęś głośno gęga.

Gawron ogon stroszy,

Chce gonić gołębia.

Papuga na głowie ma grzebień ogromny.

W gnieździe mała wilga

Śni o wiśniach wonnych.

D. Krupa

#### Bibliografia:

I. Michalak – Widera „Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki”.

D. Krupa „Rymowanki – utrwalanki”

B. Czarnik „Obrazkowe ćwiczenia dla przedszkolaków”

\*Ćwiczenia zapożyczone z literatury fachowej, obejmującej zagadnienia logopedyczne.