

Ćwiczenia rozwijające sprawność narządów mowy

Ćwiczenia warg i policzków

- puszczenie baniek mydlanych;
- dmuchanie na przedmioty (piórko, watkę, wiatraczek);
- dmuchanie przez wargi ustawione w różny sposób: „dzióbek”, na brodę, na grzywkę, na bok;
- „balon pękl” – nadymanie policzków i uwolnienie nagromadzonego powietrza z jamy ustnej (powstający dźwięk przypomina głoskę „p”);
- „balon syczy” – nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza z jamy ustnej z jednoczesną artykulacją głoski „s”;
- cmokanie;
- parskanie;
- wyrazista, przesadna artykulacja samogłosek w układach po 2–3 samogłoski: u-o, u-a, i-u, i-o, i-u-i, o-u-o, a-o-a;
- na zmianę: wysuwanie warg do przodu i rozciąganie warg.

Ćwiczenia żuchwy

- opuszczanie i unoszenie żuchwy przy napiętych mięśniach (szpara ust zamknięta);
- ruchy żuchwy w prawo i lewo;
- przy otwartych wargach: wysuwanie żuchwy ku przodowi i cofanie.




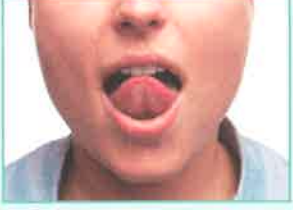


Ćwiczenia języka







- wysuwanie i cofanie języka;
- wysunięty daleko na zewnątrz jamy ustnej język wykonuje ruch kolisty w lewo i w prawo;
- powolne wysuwanie języka na brodę i szybkie chowanie w jamie ustnej;
- unoszenie języka do nosa;
- wypychanie językiem policzków;
- „język rurka” – zwijanie języka przez podnoszenie jego boków ku górze;
- „język łyżka” – wysunięcie szerokiego języka na wargi i zaokrąglenie boków do góry;
- klaskanie językiem (klik-kłok);
- drapanie podniebienia czubkiem języka;
- dotykanie zębów czubkiem języka.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- „sowa” – naśladowanie odgłosów: „uhu-hu”;
- „kukułka” – naśladowanie: „ku-ku”;
- śmiechy – śmiech olbrzyma: „ho-ho-ho”, śmiech dziewczynek: „hi-hi-hi”, śmiech chłopaków: „he-he-he”;
- chuchanie na zmarznięte ręce – „chu-chu”.









Ćwiczenia rozwijające sprawność narządów mowy

Czynności kotki (w rolę wciela się nauczyciel):	Komentarz, co robią język i buzia dziecka:	Zdjęcie pokazujące układ artykulatorów
<p><i>Kotka rozgląda się dookoła. Mina jej jest niewesoła!</i></p>	<p>Pokaż niezadowoloną minę. Otwórz szeroko usta. Przesuwaj język od jednego kącika ust do drugiego (powtórz 10 razy).</p>	
<p><i>Oooo! Jaki bałagan tu panuje! Kurz i duchota króluje! Uuuu! W kącie wisi pajęczyna! Widać, że się zbliża sroga zima!</i></p>	<p>Wykonau ruchy ustami jak przy wymowie głosek: o – u, o – u lecz bez udziału głosu (powtórz, 10 razy).</p>	
<p><i>Solidne porządki zaraz tu zrobię. Miotłą odkurzę sufit, ściany i podłogę.</i></p>	<p>Przesuwaj czubek języka po podniebieniu górnym, dolnym i po wewnętrznych ścianach policzków.</p>	
<p><i>Brudne firanki w oknach wiszą, po zdejmują je z karniszy.</i></p>	<p>Dotykaj czubkiem języka każdy ząbek po kolei – u góry i na dole jamy ustnej.</p>	
<p><i>Zaraz pralka je wypierze, aby były białe jak śnieżek!</i></p>	<p>Wykonaj wargami „motorek”. Przepychaj powietrze w jamie ustnej z jednego policzka do drugiego (powtórz 5 razy na zmianę).</p>	
<p><i>Teraz z okienek zmyję kurz, by się błyszcząły już!</i></p>	<p>Wykonaj językiem ruchy, naśladując polerowanie ząbków.</p>	

Czynności kotki (w rolę wciela się nauczyciel):	Komentarz, co robią język i buzia dziecka:	Zdjęcie pokazujące układ artykulatorów
<i>Wieszam w oknach firany – ich zapach jest niezrównany!</i>	Dotykaj czubkiem języka każdego zęba po kolei u góry i na dole jamy ustnej.	
<i>Jeszcze trzeba wytrześć dywanik, bo strasznie zdeptany!</i>	Wysuń język z jamy ustnej i schowaj go (powtórz 10 razy).	
<i>A teraz pokoik dobrze wywietrzę! Napelnę go leśnym powietrzem!</i>	Wciągnij mocno powietrze nosem i napełnij policzki jak balon. Wypuść powoli powietrze ustami (powtórz 3 razy).	
<i>Jaki czysty jest mój pokój! Będę radosna przez pół roku!</i>	Usta ściągnij w „ciup” i uśmiechnij się od ucha do ucha (powtórz 10 razy na zmianę).	
<i>Ugotuję budyniu malinowego kociołek dla mych bliźniaczek na podwieczorek!</i>	Wykonuj językiem ruchy okrężne wokół ust (powtórz 10 razy).	
<i>A wieczorem wspólne czytanie, od czego mamy humory wspaniałe.</i>	Nabierz powietrze nosem, podnieś czubek języka do podniebienia, zaokrąglij usta i wypuść powoli powietrze ustami, wymawiając głoskę „sz...” (powtórz 3 razy).	

Gimnastyka sprawnych rącek – ćwiczenia przygotowujące rękę do prawidłowego chwytu narzędzia do pisania

Dzieci powtarzają za terapeutą ruchy i odgłosy opisane w tabeli.

Zwierzątko	Co robi zwierzątko?	Co robią obie dłonie i palce?	Odgłos
1. 	<ul style="list-style-type: none"> • ślimak wychodzi ze skorupki i przeciąga się po śnie • ślimak chowa się do domku 	<ul style="list-style-type: none"> • kciuk wysuwa się z zamkniętej dłoni • kciuk chowa się w dłoń (do domku) 	<p>Śśśśśśśśśś...</p> <p>cisza</p>
2. 	<ul style="list-style-type: none"> • ślimak wychodzi ze skorupki i rozgląda się, wyciągając mocno „szyję” • ślimak chowa się do domku 	<ul style="list-style-type: none"> • kciuk wysuwa się z zamkniętej dłoni, kładzie się na palcach • kciuk chowa się w dłoń (do domku) 	<p>Uuuuuuuu...</p> <p>cisza</p>
3. 	<ul style="list-style-type: none"> • ślimak wychodzi ze skorupki i idzie na spacer, głośno sapie 	<ul style="list-style-type: none"> • kciuk wysuwa się z zamkniętej dłoni i rusza się na boki – naśladuje ślimaka, jakby szedł posuwistym, ślizgowym ruchem 	<p>Pśśś, pśśś...</p>
4. 	<ul style="list-style-type: none"> • pająk idzie po pajęczynie 	<ul style="list-style-type: none"> • dłonie w układzie tzw. małego chwytu na zmianę zamykają się i rozwierają 	<p>Tip-top, tip-top...</p>

Zwierzątko	Co robi zwierzątko?	Co robią obie dłonie i palce?	Odgłos
5. 	<ul style="list-style-type: none"> wrona otwiera i zamyka dziób 	<ul style="list-style-type: none"> dziób tworzą 2 palce: wskazujący jest wysunięty poziomo, a kciuk naśladuje ruch otwierania i zamykania dzioba 	<i>Kia, kra...</i>
6. 	<ul style="list-style-type: none"> zajączek wesoło strzyże uszkami i się śmieje 	<ul style="list-style-type: none"> palce udają uszka zająca: wskazujący i środkowy są wyprostowane, a pozostałe 3 palce się poruszają: stykają i rozwierają 	<i>Hi-hi, ha-ha</i>
7. 	<ul style="list-style-type: none"> sarenka gryzie trawkę 	<ul style="list-style-type: none"> palce udają uszka sarny: mały i serdeczny są wyprostowane, a pozostałe 3 palce się poruszają: stykają się i rozwierają 	<i>Mniam, mniam</i>
8. 	<ul style="list-style-type: none"> myszki szybko biegają, nóżkami przebierają 	<ul style="list-style-type: none"> 4 palce (wskazujący, środkowy, serdeczny i mały) na zmianę dotykają kciuka w coraz szybszym tempie 	<i>Pi, pi, pi...</i>