**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH DO SAMODZIELNEJ PRACY W DOMU**

*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, chrupek, wiatraczków itp.

Przykłady:

1. Robienie bąbelków w szklance z wodą
2. Picie wody przez zakręconą słomkę
3. Przenoszenie słomką kawałków papieru / lekkich kulek
4. Przedmuchiwanie lekkich kulek / wacików / wałeczków / chrupek
5. Zdmuchiwanie okruszków / kaszy z różnych powierzchni
6. Przedmuchiwanie piłeczek pingpongowych (spirala / wyścig w torach / mecz piłkarski / rzuty karne / fajka)
7. Dmuchanie na piórka / wiatraczek / mlecze / papierową serpentynę / paski bibuły
8. Zabawy oddechowe: „ziejący ogniem smok”, „trawka”, „jaszczurka”
9. Robienie baniek mydlanych
10. Gwizdki
11. „Przyklejanie” karteczek do ściany

*ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE*

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.

Przykłady:

1. **Ćwiczenia warg:**

- cmokanie

- parskanie

- robienie „rybki”

- gwizdanie

- wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo

- dzióbek i uśmiech na zmianę (ściąganie i rozciąganie warg)

- wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u,i-a,u-o,o-i,u-i,a-o, e-o, itp.

- robienie „ryjka”

- robienie „wąsów” z kredki

- masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie)

1. **Ćwiczenia języka:**

- kierowanie języka (przy szeroko otwartej buzi): za dolne zęby / za górne zęby

- kierowanie języka (przy szeroko otwartej buzi): do prawego kącika ust / do lewego kącika ust

- wypychanie językiem policzków

- stukanie czubkiem języka o podniebienie górne

- „malowanie sufitu” – przesuwanie języka po podniebieniu od zębów w storę gardła i z powrotem

- liczenie językiem zębów górnych i dolnych

- mlaskanie

- kląskanie językiem

- „kobra” – przyklejanie języka do powierzchni podniebienia górnego

- robienie „rurki” z języka

- język przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”

**Ćwiczenia usprawniające język pod kątem wywołania głoski [r]:**

- szybkie i wyraźne powtarzanie przy szeroko otwartej buzi:

la la la…, lo lo lo…, le le le…, lu lu lu…, ly ly ly…

patataj patataj patataj…

bla ble bla ble bla ble…

hopla hop hopla hop…

lelum polelum lelum polelum…

teda tedo tedu teda tedo tedu…

ttttttt…., ddddd…., td td td td td td….., tdn tdn tdn….. (wymowa „dziąsłowa” tzn. język uderza o wałek dziąsłowy za górnymi zębami, a nie o zęby)

1. **Ćwiczenia podniebienia:**

- ziewanie

- gulgotanie - „płukanie gardła”

- chuchanie

- chrapanie na wdechu i wydechu

- głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie

- powtarzanie dźwięków: hhhh, kkkk, gggg

1. **Ćwiczenia policzków:**

- nadymanie policzków –„ gruby miś”

- wciąganie policzków –„ chudy zajączek”

- naprzemiennie „ gruby miś” –„ chudy zajączek”

- nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę

*ĆWICZENIA SŁUCHOWE*

Stanowią bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Przykłady:

1. Wskazywanie źródła dźwięku, np. szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
2. Rozpoznawanie dźwięków otoczenia / loteryjki dźwiękowe, np. zabawa „Co słyszę?” – dziecko nasłuchuje i rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy, różne sprzęty, pojazdy, zwierzęta (przykładowa strona z odgłosami: https://odgłosy.pl/ )
3. Odtwarzanie / rozpoznawanie usłyszanych rytmów
4. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu, np. Z ilu wyrazów składa się zdanie: Mama czyta książkę. (3)
5. Dzielenie na sylaby imion dzieci, rzeczy, zwierząt.
6. Wyszukiwanie imion dwusylabowych i trzysylabowych.
7. Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej.
8. „Co to za wyraz?” – rodzic i dziecko naprzemiennie głoskują wyrazy i zgadują. (m – a – m – a (mama), b – a – l – o – n (balon) itp.
9. „Co słyszysz na początku / końcu/ w środku wyrazu?” (nagłos: kot (k), owoc (o) itp., wygłos: rak (k), kos (s) itd., śródgłos: bok (o), rak (a) itp.

Opracowała:

Małgorzata Cichosz-Sadecka