



Zestaw ćwiczeń logopedycznych usprawniających mowę dzieci.

I. ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE:

✓ ***Ćwiczenia języka:***

- "Pychotka" - oblizywanie warg posmarowanych smakołykiem – dżem, czekolada, miód (usta szeroko otwarte).
- Lizanie zębów górnych i dolnych, oblizywanie zębów (ruch okrężny).
- "Wahadełko" - kierowanie języka w kąciki ust bez dotykania nim warg i zębów.
- "Cukierek" - udawanie ssania cukierka.
- "Stukanie konika" - otwieranie i zamykanie zębów bez odrywania języka od podniebienia.
- "Ślimaczek" - wysuwanie języka do przodu, a następnie chowanie go w jamie ustnej (usta szeroko otwarte).
- "Koci grzbiet" - czubek języka opieramy o dolne zęby i unosimy środkową część języka do podniebienia.
- "Wesoła piosenka" - wymawianie sylab: la la la, lo lo lo, le le le .
- "Rurka" - zwijanie bocznych krawędzi języka do wewnątrz i dmuchanie przez "rurkę".
- Kierowanie języka w kąciki ust (w prawo, w lewo) i do warg (do góry, na dół).
- "Liczenie zębów" - dotykanie czubkiem języka po kolei górnych i dolnych zębów (buzia szeroko otwarta).
- "Masaż" - wysuwanie i cofanie języka przez zwarte zęby (język przeciska się między nimi - masuje zęby).
- Unoszenie języka za górne zęby i cofanie go do podniebienia.
- „Kobra” - przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

✓ ***Ćwiczenia warg:***

- Szerokie otwieranie i zamykanie ust.
- Wysuwanie warg do przodu (samogłoska - u), rozchylenie warg – szeroki uśmiech (samogłoska - e).
- Przesadne wymawianie samogłosek.
- "Całuski" - przesyłanie buziaczków.
- Trzymanie ołówka między nosem a wargą górną.



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA

34 – 360 Milówka, ul. Dworcowa 17

tel./fax 33 864 21 25

www.poradniamilowka.pl e-mail: pppmilowka@interia.pl

- "Grzebyk" - czesanie dolnymi zębami wargi górnej i górnymi zębami wargi dolnej.
- "Dmuchiwanie balonika" - nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza.
- Oblizywanie dolnej wargi górną i górnej dolną.
- "Masaż" - przygryzanie górnymi zębami wargi dolnej i dolnymi zębami wargi górnej (masaż warg zębami).
- „Dziubek”- dmuchiwanie przez złączone wargi, lekko wysunięte do przodu; gwizdanie, parskanie, cmokanie.
- Wymawianie samogłosek: iii - uuu, aaa – ooo – z przesadną artykulacją i z normalną artykulacją.

✓ *Ćwiczenia usprawniające podniebienia miękkiego:*

- ziewanie – z opuszczoną nisko szczęką dolną,
- kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem,
- "Gulgotanie" - płukanie gardła ciepłą wodą.
- chrapanie na wdechu i wydechu.
- wymawianie głosek – k, g- z samogłoskami, np. ka, ko, ke, ga, go, ge, ...,
- oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos,
- ssanie smoczka,
- głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami – usta cały czas otwarte,
- "Siłacz" - przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki (wciąganie powietrza),
- „Bańki mydlane” – dmuchiwanie przez słomkę zanurzoną w wodzie mydlanej,
- "Dzióbek" - wciąganie policzków.



II. ĆWICZENIA ODDECHOWE:

✓ *Ćwiczenia oddechowe:*

- Dmuchanie na wiatraczek, na papierowe zabawki umieszczone na nitce.
- Zdmuchiwanie świecy z coraz większej odległości.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Poruszanie wydmuchiwanym powietrzem lekkich przedmiotów (piórko, watka, listek).
- Wymawianie na wydechu samogłosek (jak najdłużej).
- "Mróz" - chuchanie na zmarznięte dłonie.
- "Chłodzenie zupy" - dmuchanie na gorącą zupę.
- "Balonik" - naśladowanie nadmuchiwanie balona.
- "Wąż" - wypuszczanie powietrza z ust (długie sss).
- "Gwizdek" - gwizdanie na jednym wydechu.
- "Śpiewak" - śpiewanie na jednym wydechu samogłosek, spółgłosek: s, sz, f, oraz sylab: ma, me, mo, mu, my, na, no, nu, ni, ny (cicho, głośno, nisko, wysoko).
- "Śpiące lale" - oddychanie nosem (wdech i wydech nosem). Lale budzą się i ziewają (wdech i wydech ustami).
- "Zbieranie jagód" - przenoszenie papierowych jagód za pomocą słomki do koszyka (wdech przez słomkę, co powoduje zassanie się papierka do słomki, następnie wydech, co powoduje jego opuszczenie).
- "Wietrzyk" - dmuchanie na własną grzywkę.
- "Czarodziejski obrazek" - dmuchanie przez słomkę na kroplę tuszu umieszczoną na kartce papieru.
- "Wyliczanka" - liczenie na jednym wydechu.

✓ *Ćwiczenia na rozruszanie przepony:*

Śmiech - wesoły, beztroski, gwałtowny, cichy, lekki, tłumiony.

Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:

- staruszki - he, he, he
- kobiety - ha, ha ha (wysoki)
- mężczyźni - ho, ho, ho (niski)
- dziewczynki - hi, hi, hi (piskliwy)
- chłopca - ha, ha, ha (wesoły, hałaśliwy).



III. ĆWICZENIA SŁUCHOWE:

- "Co słyszę" - rozpoznawanie odgłosów z otoczenia, np. z ulicy, sąsiedniego pokoju.
- Uderzamy drewnianą pałeczką np. w szkło, żelazo, kamień, drewno. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie w jaki przedmiot stukamy.
- "Co się toczy?" - toczenie po podłodze piłki, kasztana, kamyka itp. Dziecko odgaduje, co toczymy.
- Rozpoznawanie różnych rzeczy w zamkniętym pudełku przez potrząsanie pudełkiem (groch, kamyki, gwoździe, guziki, cukier, kasza itp.)
- "Co ja robię?" - uderzanie o siebie: klockami, łyżeczkami, kamykami, łyżeczką w pustą szklankę; klaskanie, darcie papieru, gniecenie papieru.
- "Kto mnie woła?" - rozpoznawanie głosu mamy, taty, babci...
- Klaskanie w ręce - dziecko pokazuje na palcach ile było klaśnieć lub robi tyle kroków do przodu, układa tyle obrazków, itd.
- Wyklaskiwanie rytmu piosenek, wierszyków.
- Rozpoznawanie głosów zwierząt, pojazdów, urządzeń itp.
- "Zabawa w chowanego" - szukanie ukrytego zegarka, dzwoniącego budzika, grającego radia itp.
- "Co słyszysz?" - wyróżnianie głosek i sylab na początku wyrazów (w nagłosie).
- "Co powiedziałam?" - odgadywanie słów wypowiedzianych głoskami i sylabami, np. o-s-a (osa), d-o-m-e-k (domek), te-le-fon (telefon).
- "Zabawa w wyrazy" - mówienie wyrazów na daną głoskę, sylabę; np. o - oko, obraz, ba - balon, banan
- "Poszukaj obrazka" - wyszukiwanie wśród innych obrazków obrazka na daną głoskę, sylabę.
- Układanie wyrazów z liter alfabetu ruchomego.
- Ile wyrazów w zdaniu; ile sylab w wyrazach; ile głosek w wyrazach - tyle razy dziecko klaszcze, podskakuje, na tyle części dziecko przerywa pasek papieru, itp.
- "Czy dobrze powiedziałam?" - dziecko ma określić, kiedy mówimy dobrze, a kiedy źle np.: sanki - szanki; rak - lak; kawa - tawa



PPP MILÓWKA

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA

34 – 360 Milówka, ul. Dworcowa 17

tel./fax 33 864 21 25

www.poradniamilowka.pl e-mail: pppmilowka@interia.pl

IV. ĆWICZENIA ORTOFONICZNE:

1. "Wiosna budzi zwierzęta"

pszczoły - zzz ... zzz ... zzz ...

muchy - bzzz ... bzzz ... bzzz ...

komary - sss ... sss ... sss ...

pasikoniki - pst ... pst ... pst ...

chrabąszcze - żżż ... żżż ... żżż ...

2. "Pociąg"

sz - sz - sz /sz - sz - sz /sz - sz -sz sz - sz / sz - sz / sz - sz

3. "Rolnicy odstawiają ziemniaki do punktu skupu"

ładują na wóz (bach, bach, bach)

konie ruszają (wio, wio, wio)

pełne wozy ciężko jadą (tur, tur, tur)

konie zatrzymują się (stop, stop, stop)

zrzucają ziemniaki (szszu, szszu, szszu)

konie ruszają (wio, wio, wio)

puste wozy lekko jadą (der, der, der)

konie zatrzymują się (pyr, pyr, pyr)

4. Sposób poruszania się zwierząt, odgłosy wydawane przez zwierzęta

miś - człap, człap, człap

wąż - szur, szur, szur

zając - kic, kic, kic

królik - hop, hop, hop

żaby - ru, ru, ru.....re, re, re

ptaki - czyr, czyr, czyr

sowa - hu, hu, hu

kaczka - kwa, kwa, kwa

owca - meee, meee, meee

krowa - muuu, muuu, muuu

bocian – kle, kle, kle,

kukułka – kuku, kuku, kuku,

żaba – kum, kum, kum,



PPP MILÓWKA

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA

34 – 360 Milówka, ul. Dworcowa 17

tel./fax 33 864 21 25

www.poradniamilowka.pl e-mail: pppmilowka@interia.pl

5. "Co robi moja ręka?"

Głaszczcze miękko, tak, tak, tak.

Puka - puk, puk, puk.

Drapie - drap, drap, drap.

Szczypie - aj, aj, aj.

Tańczy - hop, hop, hop.

Klaszcze - brawo! Klap, klap, klap.

Dobranoc - pa, pa, pa.

6. "Zegary"

budzik - tik-tak, tik- tak, tik- tak, drrr..., drrr...

zegar z wahadłem - bim- bam, bim- bam, bim- bam...

zegar z kukułką - ku-ku, ku-ku, ku-ku...

7. Nieocenione w nauce prawidłowej wymowy są rymowanki, proste wierszyki i wyliczanki:

Buzia robi: am, am, am

oczy patrzą tu i tam.

Tutaj swoje uszy mam,

a na nosie sobie gram.

Tup, tup, tup

kysz, kysz, kysz

czy to żaba

czy to mysz.

Czary mary, czary mary,

mam niebieskie okulary.

Okulary mi się zbiły,

wszystkie czary się skończyły.

Do re mi mi mi

mały ptaszek śpi,

mi re do do do

kotek szuka go.

Wujek Franek, ciotka Laura

zobaczyli dinozaura.

Jak podnieśli krzyk,

to dinozaur znikł.

Tańczy małpa na drucie,

ma czerwone papucie

i zieloną sukienkę

z małpiszczonem pod rękę.



PPP MILÓWKA

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA

34 – 360 Milówka, ul. Dworcowa 17

tel./fax 33 864 21 25

www.poradniamilowka.pl e-mail: pppmilowka@interia.pl

CHRZĄSZCZ

Trzynastego, w Szczebrzeszynie chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie.
Wszczęli wrzask Szczebrzeszynianie: - *Cóż ma znaczyć to tarzanie?!*
Wezwać trzeba by lekarza, zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarza!
Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie, że w nim zawsze chrząszcz brzmi w trzcinie!
A chrząszcz odrzekł nie zmieszany:
- *Przyszedł wreszcie czas na zmiany!*
Drzewiej chrząszcze w trzcinie brzmiały, teraz będą się tarzały.

CZYŻYK

Siadł czyżyk na krzyżyk i...
czesał czyżyk czarny koczek, czyszcząc w koczku każdy loczek,
po czym przykrył koczek toczkiem, lecz część loczków wyszła boczkciem.

DESZCZYK

Deszczyk głaszcze czcze przylaszczki.
Trzmiel zatrzeszczy w trzcinie czasem.
Cznadel czkając częścią paszczki,
Patrzy jak chrząszcz brzmi pod lasem

KROPELKA DŹDŻU

W mieście Burza kropelka dżdżu nieduża
spadła tuż obok róży prosto do kałuży.
Lecąc myślała sobie, że może jest to nieduże morze.
A to była duża kałuża.

ŻABA

Warzy żaba smar, pełen smaru gar,
z wnętrza gara bucha para, z pieca bucha żar,
smar jest w garze, gar na żarze, wrze na żarze smar.



PPP MILÓWKA

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA

34 – 360 Milówka, ul. Dworcowa 17

tel./fax 33 864 21 25

www.poradniamilowka.pl e-mail: pppmilowka@interia.pl

MUSZKA

Mała muszka spod Łopuszki chciała mieć różowe nóżki.

Różdżką nóżki czarowała, lecz wciąż nóżki czarne miała.

- Po cóż czary, moja muszko? Ruszże mózdzkiem, a nie różdżką!

Wyrzuć wreszcie różdżkę wróżki i unurzaj w rózu nóżki!

PCHŁA

Na koncercie w Poroninie, pchła płaśała po pianinie.

Przytupnęła, podskoczyła i pianino przewróciła.

SUCHA SZOSA

W czasie suszy szosą suchą, szedł Sasza z siostrą przygłuchą,

Siostra Saszy szeptem szepcze i po suchej szosie drepcze

Literatura:

1. Uczymy poprawnej wymowy – E. Sachajska
2. Minimum logopedyczne nauczyciela sześciolatków – G. Demel
3. Logopedia – I. Styczek
4. 100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych – E.M. Skorek
5. Jak usuwać seplenienie i inne wady wymowy - D. Antos, G. Demel, I. Styczek

opracowała mgr Zuzanna Zięba - neurologopeda