**ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE**

Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest sprawne działanie narządów mowy. Realizacja poszczególnych głosek wymaga różnych układów artykulacyjnych i różnej pracy w obrębie mięśni. Narządy mowy należy tak wyćwiczyć, aby wypracować zręczne i celowe ruchy języka, warg i podniebienia miękkiego. Dziecko musi mieć doskonałe wyczucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy.

Wyrobienie właściwych nawyków podczas mówienia (tj. oddech, zamykanie ust, przełykanie śliny);

- usprawnienie motoryki narządów artykulacyjnych oraz ich właściwa koordynacja;

- tworzenie sytuacji sprzyjających spontanicznemu wypowiadaniu się;

- zdobywanie nowych doświadczeń werbalnych;

- wywołanie i utrwalanie prawidłowej wymowy głosek realizowanych w niewłaściwy sposób.

**PONIEDZIAŁEK:**

**Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych:**

**Zaproponowane ćwiczenia logopedyczne starannie wykonuje rodzic razem z dzieckiem codziennie (min. 1 X dziennie) przed lustrem przy otwartej buzi. Ćwiczenia te mają na celu usprawnienie narządów artykulacyjnych warunkujących uzyskanie odpowiednich układów fonetycznych właściwych danym głoskom, które dzięki temu później łatwiej będzie uzyskać:**

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.

- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy szeroko otwartych ustach /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/.

- „Rurka” – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.

- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

- Mlaskanie czubkiem języka.

- Zabawa „Język na defiladzie” – raz czubek języka kładziemy na górną wargę, dwa – czubek języka do lewego kącika ust, trzy - czubek języka na dolną wargę, cztery – czubek języka do prawego kącika ust. Ruchy języka muszą być energiczne i zdecydowane.

- „Wahadełko” – przesuwanie języka od jednego kącika ust do drugiego.

- „Winda” – unoszenie języka do góry i opuszczanie na dół.

- Masowanie językiem podniebienia – rysowanie czubkiem języka kółek na podniebieniu.

- Wypychanie językiem policzków.

- Liczenie zębów czubkiem języka.

- Naśladowanie kota wylizującego talerzyk (do płaskiego talerzyka wlewamy wodę lub mleko i prosimy, aby dziecko je wylizało językiem).

**WTOREK:**

Ćwiczenia warg:

- Pokazujemy uśmiechnięte usta – wargi rozciągamy w uśmiechu;

- Pokazujemy smutne usta – wargi wyginamy w podkówki;

- „Żabka” – odsłaniamy zbliżone do siebie zęby rozciągając wargi w uśmiechu; następnie wracamy do układu wyjściowego, zamykamy wargi;

- „karetka pogotowia jadąca na sygnale” – wymawiamy bardzo dokładnie na przemian samogłoski: e-o.

- „Pyszczek rybki w wodzie” – zęby złączone, wargi zaokrąglone i lekko wysunięte do przodu, zamykają się i otwierają;

- „Całusek” – ściągamy usta i wysuwamy je do przodu;

- Naśladowanie odgłosu wymyślonego pojazdu – wymawiamy bardzo dokładnie na przemian samogłoski*: i-u*;

- Gimnastyka buzi – na zmianę pokazujemy uśmiech i „pyszczek rybki” (wargi zaokrąglone) przy złączonych zębach;

- „Rybka w wodzie” – zęby złączone, kąciki warg zaciśnięte, na przemian zamykamy i rozchylamy wargi;

- „Uśmiechnięty Jaś” – wargi rozciągamy na boki;

- „Smutny Jaś” – wargi wyginamy w podkówki;

- Naśladowanie odgłosu karetki na sygnale – wymawiamy bardzo dokładnie na przemian samogłoski: *e-o;*

- Naśladowanie odgłosów parskania konika – energiczne wypuszczanie powietrza przez luźna, wysunięte do przodu wargi;

- Cmokanie językiem tzw. „buziaczki”

- Cmokanie z ustami ułożonymi płasko;

- Nadmuchiwanie policzków tzw. „baloniki”;

- Przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej (z jednego policzka do drugiego);

- Utrzymywanie samymi wargami słomki i rysowanie nimi w powietrzu np. koła, kwadratu, trójkąta, ósemki itd.;

- Picie napojów przez słomkę;

- Masaż warg zębami na przemian wargi górnej i dolnej.

**ŚRODA:**

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywoływanie ziewania wraz z opuszczeniem żuchwy;

- „Lekki kaszel przy wysuniętym języku”;

- „Chrapanie na wdechu i wydechu”;

- Głębokie oddychania przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez nos przy zamkniętych ustach;

- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymywanie go w jamie ustnej;

- Nadmuchiwanie baloników z policzków;

- Gra na instrumentach (organki, flet, gwizdek, trąbka);

- Wdychanie i wydychanie powietrza przy otwartych ustach.

Ćwiczenia szczęki dolnej (żuchwy):

- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki;

- chwytanie górnej wargi dolnymi zębami;

- ruchy szczęki dolnej w prawo i w lewo, z wyraźnym zaznaczeniem pozycji środkowej przebiegające w czterech fazach:

1) wychylenie w prawo;

2) powrót do pozycji środkowej;

3) wychylenie w lewo;

4) powrót do pozycji środkowej;

- Naśladowanie ziewania;

- „Kołysanie misia” – lekkie przesuwanie żuchwy w prawo i w lewo

- „Spadający jesienny liść” – przesuwanie żuchwy w prawo i w lewo z jednoczesnym jej opuszczaniem coraz niżej i niżej...

Ćwiczenia szczęki dolnej mają na celu doskonalenie właściwych układów dla artykulacji poszczególnych dźwięków i ogólne usprawnienie motoryki narządu.

**CZWARTEK:**

Ćwiczenia oddechowe:

- Wdech nosem przy zamkniętych ustach i wydech ustami;

- Dmuchanie na piłkę pingpongową,

- Dmuchanie w „dmuchajkę”,

- dmuchanie na kulę z waty zaczepioną na nitce,

- dmuchanie na wiatraczek, przez rurkę do szklanki z wodą itp.;

- nadmuchiwanie balonów;

- dmuchanie na piórko, kulkę z papieru, łódkę dla dwóch osób z jednego krańca stołu na drugi tak, aby dany obiekt nie spadł na podłogę;

- rozdmuchiwanie przez słomkę kaszy, ryżu;

- przenoszenie za pomocą słomki różnych lekkich przedmiotów np. kulki z waty kawałków styropianu;

- puszczanie baniek mydlanych;

- zdmuchiwanie świecy z różnej odległości, ustami i nosem, wprawianie płomienia w drgania w taki sposób, aby go nie zdmuchnąć,

- powtarzanie szeptem wierszyka (na jednym wydechu);

- śmiech cichy i głośny np. :

-„Śmiech dziadka”: ha ha ha;

-„Śmiech babci”: He He he

-„Śmiech mikołaja”: ho ho ho

-„Śmiech dziewczynki”: hi hi hi;

-Zabawa wdech-wydech: wdech – słońce wschodzi coraz wyżej, wydech – słońce zachodzi;

- „Wąchanie kwiatków”- np. wyciętych z papieru i pokolorowanych.

Oddychanie jest podstawą dobrej wymowy. Głównym celem ćwiczeń oddechowych jest zwiększenie pojemności płuc i nauka oddychania przez nos oraz zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej.

Oddychanie jest niezbędną czynnością fizjologiczną.

**PIĄTEK:**

Ćwiczenia słuchowe:

- odsłuchiwanie różnych dźwięków płynących z najbliższego otoczenia np. odgłosu jadącego samochodu, nadjeżdżającego pociągu, przesypywanie różnego rodzaju pokarmów np. kaszy, ryżu z jednego pojemnika do drugiego, przelewanie wody, odsłuchiwanie szelestu zgniatanego papieru, kartonu, folii zwykłej czy folii aluminiowej itp. Ćwiczenia słuchowe najlepiej przeprowadzić w formie zabawy. Rodzic zawiązuje dziecku oczy chustką i prezentuje różne dźwięki jednocześnie pytając co wydaje taki dźwięk. Można również celowo powtórzyć w pewnym odstępie dany dźwięk , zaprezentować inne podobne dźwięki i zapytać dziecko czy słyszało już wcześniej taki sam dźwięk.

Ćwiczenia słuchowe mają na celu kształcenie umiejętności analizy i syntezy słuchowej. Analiza i synteza słuchowa polega na odebraniu bodźca, rozłożeniu go na elementy, następnie złożeniu w całość dźwiękową. Poziom tych procesów doskonali się w trakcie rozwoju językowego dziecka.

- Cele ćwiczeń słuchowych:

- wyrabianie wrażliwości słuchowej;

- nabywanie umiejętności rozpoznawania, porównywania i naśladowanie dźwięków;

- nabywanie umiejętności różnicowania głosek, sylab i części wyrazów;

- nabywanie umiejętności dokonywania syntezy wyrazów;

- niwelowanie trudności w zniekształcaniu wyrazów;

- kształcenie myślenia i spostrzegawczości;

- rozumienie bardziej skomplikowanych poleceń słownych.

Ćwiczenia prawidłowej pozycji spoczynkowej języka.

Ćwiczenia prawidłowej pozycji spoczynkowej to po prostu utrzymywanie czubka języka jak najdłużej się da tuż za górnymi (przy wałku dziąsłowym) przy otwartej i zamkniętej buzi. Można tutaj wykorzystać cukierka tic-tac, gumy rozpuszczalnej mamby lub żelka haribo, którego utrzymujemy czubkiem języka w górze jak najdłużej się da (najlepiej do momentu rozpuszczenia). Ćwiczenie to bardzo pomaga w sytuacji, gdy u dziecka występuje międzyzębowa realizacja głosek.

Ćwiczenia prawidłowego połykania.

Tutaj prosimy, aby dziecko nabrało łyk wody z kubka i połknęło ją utrzymując czubek języka za górnymi zębami (przy wałku dziąsłowym). Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie. Początkowo proponuję ćwiczenia przy zamkniętych ustach, później przy otwartych.