

Zajęcia logopedyczne 3-5-latki.

Proponuję zestaw przykładowych ćwiczeń usprawniających narządy artykulacyjne:

### **Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:**

Ćwiczenia podniebienia miękkiego pomagają w wywołaniu i poprawnej artykulacji głosek tylnojęzykowych: k, g, h. Są też pomocne w redukowaniu nosowania u dzieci np., z przerośniętym trzecim migdałem, po plastyce rozszczepów itp.

-ziewanie teatralne przy szeroko otwartych ustach

-kaszlanie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej

-naśladowanie różnych śmiechów: ha ha, hi hi, he he, ho ho

-chuchanie na lustro i rysowanie obrazków

-wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych "k" i "g" z samogłoskami np.: ga, go, ge, gu, gi, gą, gę... i to samo z głoską "k": ka, ko, ke, ku, ki...;

### **Ćwiczenia usprawniające wargi:**

Ćwiczenia warg pomagają w dokładnej i wyraźnej artykulacji zwłaszcza samogłosek, są również wsparciem dla utrwalania prawidłowego toru oddechowego, gdyż wzmacniają mięsień okrężny ust, dzięki czemu dziecko swobodniej je domyka podczas oddychania (dzieci z nieprawidłowym torem oddechowym mają stale lub bardzo często otwartą buzię).

•**balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami ).

•**całuski** - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.

•**zmęczony konik** - parskanie wargami.

•**podwieczorek pieśka** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.

•**wąsy** – przytrzymywanie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania( wargę układamy mocno do „u”).

•**straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u.

•**pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera.itp.

### **Ćwiczenia usprawniające język:**

•**konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika wydając odgłos kląskania.

•**winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu, stawiając go za górne, potem za dolne zęby.

•**karuzela** - Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.

•**chomik** - wypychaj policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.

•**malarz** - pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.

•**młotek** - spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźcia.

•**mycie okna** – buzia otwarta szeroko, a język powolnym ruchem oblizuje górne zęby.

•**wieszanie firanek** – przy szeroko otwartej buzi czubek języka dotyka kolejno górnych zębów.

•**słoń macha trąbą** – język wystawiamy daleko na brodę, do nosa, w prawo, w lewo.

•Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków z wgłębieniem w środku.

•Zlizywanie nutelli, dżemu, sosu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

## Ćwiczenia żuchwy:

- **winda** – powoli opuszczamy żuchwę w dół – otwieramy buzię – winda zjeżdża, następnie unosimy do góry, powoli domykamy usta – winda na górę.
- **zamiatanie żuchwą** – otwieramy buzię i powoli przesuwamy żuchwą na boki.
- **żujemy trawę** – naśladujemy krowę żującą soczystą, zieloną trawkę, usta domknięte, pracuje żuchwa, wargi i policzki.
- **ziewanie** – bardzo rozluźnia staw żuchwowy.
- **zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **grzebień** – górne zęby czeszą dolną wargę (przesuwamy zębami po wardze), potem odwrotnie - dolne zęby czeszą górną wargę (lekko musimy wysunąć żuchwę do przodu).

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- **zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **chory krasnoludek** - kaszlenie z językiem wysuniętym na brodę.
- **balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.

Powyższe ćwiczenia proszę traktować jako propozycje do wyboru i realizować z dziećmi w różnych codziennych sytuacjach w formie zabawowej. Te ćwiczenia powinny być powtarzane kilkakrotnie tylko jeśli dziecko je próbuje i chętnie w nich uczestniczy. Powtórzenia nie muszą być bardzo długie.