

Zestaw ćwiczeń logopedycznych

Ćwiczenia oddechowe

mają na celu zwiększenie pojemności płuc, usprawnienie ruchów przepony, naukę ekonomicznego zużywania powietrza w czasie mówienia, różnicowanie faz oddychania, wydłużanie fazy wydechowej. Powinny być przeprowadzane na otwartej przestrzeni lub w wentylowanym pomieszczeniu. Zaczynamy od ćwiczeń łatwiejszych, przechodząc stopniowo do nieco trudniejszych, połączonych

z poruszeniem rąk, nóg, tułowia, wypowiadaniem głosek, śpiewaniem. Np.:

- chłodzenie gorącej zupy na talerzu (ręce ułożone na kształt głębokiego talerza) - dmuchanie ciągłym strumieniem,
- odtajanie zmarzniętej szyby - długie chuchanie, a także chuchanie na zmarznięte ręce,
- lokomotywa oddaje nadmiar pary: ffff lub szszszsz,
- liczenie na jednym wydechu,
- śmiech wesóły, beztroski, gwałtowny, cichy, lekki, tłumiony,
- naśladowanie śmiechu różnych ludzi: staruszki (he-he-he), kobiety (jasny ha-ha-ha), mężczyzny (tubalny, rubaszny ho-ho-ho), dziewczynki (piskliwy, chichotliwy hi-hi-hi), chłopca (wesóły, hałaśliwy ha-ha-ha)¹,
- wachanie kwiatów z bibuły lub prawdziwych,
- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni,
- zdmuchiwanie świecy,
- dmuchanie na watkę, piórko,
- dmuchanie baniek mydlanych,
- wdech - unoszenie rąk bokiem do góry, wydech - powolne opuszczanie rąk,
- wdech - uwypuklanie klatki piersiowej, wydech - pochylanie górnej części ciała do przodu,
- wymawianie na wydechu spółgłosek szczelinowych np. [f, x, s, ś] (naśladowanie syczenia węża, szumu wiatru),

Ćwiczenia języka

mają na celu doskonalenie zmiany kształtu i położenia masy języka oraz precyzyjności i szybkości ruchów specyficznych dla artykulacji głosek. Rozpoczyna się je od dużych ruchów na zewnątrz jamy ustnej. Np.:

- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej,
- wysuwanie języka w kształcie grotu i wykonywanie ruchów wahadłowych od jednego do drugiego kąca ust,
- wysuwanie języka na zewnątrz w postaci rozplaszczonej,
- przybieranie kształtu grotu lub łopaty przez język,
- wykonywanie kolistych ruchów językiem w prawo i w lewo,
- dotykanie językiem nosa i brody,
- oblizywanie zębów i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami w prawo i w lewo, usta zamknięte,
- oblizywanie warg zgodnie z ruchem wskazówek zegara,
- cofanie języka w kształcie łopaty od wargi górnej, po powierzchni siekaczy, dziąseł, podniebienia twardego możliwie jak najdalej w kierunku jamy gardłowej, potem powrót,
- opuszczanie szczęki dolnej i dotykanie językiem na przemian górnych i dolnych dziąseł,
- dotykanie zaostrozonym przodem języka różnych punktów w jamie ustnej: poszczególnych górnych i dolnych zębów, dziąseł, podniebienia twardego i miękkiego,
- ułożenie języka w kształcie rulonika,
- gwizdanie,
- mlaskanie,
- przyciskanie górnej powierzchni przodu języka do podniebienia twardego tuż za dziąsłami; boki języka zakrywają zęby górne; przy tym układzie należy opuszczać i unosić szczękę dolną⁴,
- wysuwanie i cofanie języka przez zwarte

¹ Demel G., *Elementy logopedii*, WSiP, Warszawa 1979, s.63.

⁴ Skorek E. M., dz.cyt., s.38-39.

- wymawianie głosek [s, ś, š] raz ciszej, raz głośniej, - wymawianie na wydechu pojedynczych samogłosek ustnych [a, e, o, u, i, y], potem łączonych po dwie, trzy, - recytacja wierszy na jednym wydechu tzn. wydech powinien następować w czasie wypowiedzania każdego wersu, wdech - po każdym wersie², - liczenie „wron” na jednym oddechu: Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona...itd., od jednej do 10-15 i więcej³.	zęby: język przeciska się między nimi - zęby masują język, - opieranie czubka języka o dolne zęby - w tej pozycji język wybrzuszyć tak, aby górne zęby skrobały grzbiet języka⁵, - zadania domowe: naśladowanie kota wylizującego talerzyk (np. po budyniu, bitej śmietanie), oblizywanie łyżeczki z resztką kremu, miodu, marmolady, ssanie cukierków „mordoklejek”, ssanie gumy „balonowy” i wydmuchiwanie balonika⁶.
Ćwiczenia fonacyjne mają na celu ustawianie prawidłowej emisji głosu przez wyrabianie fizjologicznego toru oddechowego, uczynnianie rezona-torów nasady i stosowanie miękkiego nastawienia głosu: - mruczenie mm, - wymawianie samogłosek aaa, ooo, uuu, iii, yyy przedłużonych, śpiewająco, z większym i mniejszym natężeniem głosu (zabawa w echo), - wymawianie spółgłosek i samogłosek ma, me, mo, mu, mi, my, na, ne, no, nu, ni, ny, am, em, om, um, im, ym, an, en, on, un, in, yn⁷	Ćwiczenia logorytmiczne to ćwiczenia muzyczno-ruchowe i słowno-ruchowe, których składnikiem wiodącym jest rytm. Celem jest kształcenie ruchów ciała, co wpływa na usprawnianie narządów mowy oraz kształcenie poczucia rytmu. Np.: - lekki chód na palcach (chodzenie na prostych nogach, bieganie w różnym tempie), - podskoki na jednej nodze, - poruszanie się w takt muzyki - szybciej, wolniej, - ćwiczenia rąk - zaciskanie pięści, podnoszenie opuszczanie rąk, przesuwanie na boki⁸.
Ćwiczenia słuchowe mają na celu uwrażliwienie słuchowe. Polegają na rozpoznawaniu dźwięków pochodzących z otoczenia oraz słuchowej analizie mowy: - rozpoznawanie odgłosu darcia papieru, stukania wysypywanych klocków, szumu wody, brzęku tłuczonego szkła, - wskazywanie źródła dźwięku z zasłoniętymi oczami, - chodzenie za głosem z zasłoniętymi oczami, - rozpoznawanie barwy dźwięków różnych instrumentów muzycznych np. trąbki, bębenka, cymbałów, - klaskanie, wystukiwanie rytmu,	Ćwiczenia warg mają na celu usprawnienie warg, wpływają korzystnie na podwyższenie wyrazistości mówienia i muskulaturę policzków: - nadymanie policzków przy zwartych wargach, nadmuchiwanie gumowych zabawek, baloników, - nadymanie policzków na zmianę lewego i prawego, - wciąganie policzków do jamy ustnej, - zwieranie i rozwieranie warg przy zaciśniętych zębach, - zaokrąglanie i rozciąganie warg przy zwartych szczękach, - przy zwartych szczękach i wargach odciąganie

² Skorek E. M., *Z logopedią na ty. Podręczny słownik logopedyczny*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000., s.40-41.

³ Toczyńska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2007, s.26.

⁵ Demel G., *Elementy logopedii*, dz.cyt., s. 61.

⁶ Kozłowska K., *Pomagajmy dzieciom z zaburzeniami mowy. Podręczny poradnik logopedyczny*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 1996, s.33.

⁷ Skorek E. M., dz.cyt., s.37.

⁸ Tamże, s.40.

Ćwiczenia analizy i syntezy słuchowej to grupa ćwiczeń słuchu fonematycznego mająca na celu kształcenie analizy i syntezy słuchowej, czyli umiejętności różnicowania struktur rytmicznych. Np.: - polecamy powtarzać klaśnięcia, stukanie w stół, w bębenek proste struktury rytmiczne: - , - - , - - - , - - - - , - - - - - , - - - - - - , - - - - - - - - klaskanie, wystukiwanie tyle razy, ile przedmiotów jest na danym obrazku, - podział wyrazów na sylaby (dziecko może przyłożyć rękę pod brodę: ile razy szczeka opadnie, tyle jest sylab) np. szafa, mucha, koszula, maliny, telefony, domek, patyk, zeszyt, ołówek, łyżka, latawiec, teczka, szkoła, parasol, - podawanie pierwszej sylaby, potem ostatniej, - wyszukiwanie wyrazów z określoną sylabą¹³, - szukanie podanego wyrazu w tekście, - czytanie z podziałem tekstu na sylaby, - wyszukiwanie takich samych sylab, głosek; zabawa zestawem PUS „Dwuznaki”.	Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie polegają na uniesieniu go do góry i zwarcia jego tylnej części ze ścianką jamy gardłowej: - wywoływanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej, język spoczywa na dnie jamy ustnej, - płukanie gardła ciepłą wodą, - lekki kaszel (język wysunięty), - chrapanie na wdechu i wydechu, - wymawianie połączeń głosek tylnno-językowych zwartych z samogłoskami np. ga, go, gu, ge, gi, gą, gę, - wypowiedzianie sylab w połączeniu z głoską [k] na końcu; przedłużanie zwarcia np. ak, ok, uk, ek, yk, ik¹⁴, - gra na instrumentach dętych (trąbki, piszczałki, gwizdki, organki)¹⁵.
Ćwiczenia szczęki dolnej (żuchwy): - koliste, powolne ruchy przy zamkniętych ustach - „krowie” przeżuwanie, - energiczne opuszczanie żuchwy z przyciąganiem podbródka: przy ustach zamkniętych, przy ustach otwartych, - energiczne przesuwanie żuchwy na boki, z ustami najpierw zamkniętymi, a potem otwartymi, - ziewanie - najniższa pozycja żuchwy, - drobne ruchy żuchwy połączone z dźwiękiem: vvvvvvv, tzw. szczekanie zębami¹⁶.	Ćwiczenia ogólnousprawniające: - czytanie tekstów (np. „Rysowane wierszyki”), - recytacja wierszy, - rysowanie, malowanie, lepienie figurek z modeliny, plasteliny, - rozwiązywanie zagadek, rebusów, krzyżówek, - układanie puzzli, - wykonywanie ćwiczeń z zestawów PUS, - zabawa w gry planszowe np. „Memory”, „Igraszki językowe”.

¹³ Skorek E. M., dz.cyt., s.36-37.

¹⁴ Balejko A., *Jak pokonać seplenienie i inne wady wymowy*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1971, s.28-29.

¹⁵ Kozłowska K., dz.cyt., s.36.

¹⁶ Toczyska B., dz.cyt., s.44.