

## **ĆWICZENIA ODDECHOWE I FONACYJNE, NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH, SŁUCHOWE**

Oba rodzaje ćwiczeń stanowią podstawę dla czynności mówienia. Mówienie bowiem – oprócz sprawnych narządów mowy – wymaga strumienia wydychanego powietrza.

**Ćwiczenia oddechowe** mają na celu

- wypracowanie prawidłowego toru oddechowego,
- pogłębienie oddechu,
- wydłużenie fazy wydechowej,
- wyregulowanie rytmu wydechowego a także
- wzmacnianie i wykorzystanie siły napięcia mięśni oddechowych,
- nauczanie dziecka wstrzymywania powietrza,
- nauczanie dziecka wydychania powietrza na żądanie.

### **Przykładowe ćwiczenia oddechowe:**

- dmuchanie na kulki z waty, piórka,
- chuchanie w rękę,
- wężanie kwiatów,
- nadmuchiwanie balonika,
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową,
- gaszenie zapalanej świecy,
- ciche „mruczenie”,
- przedłużone wymawianie sylab typu: *cha..., cho..., che..., chu...*
- przenoszenie małych kawałków bibuły z jednego miejsca na drugie z wykorzystaniem słomki ( na wdechu bez pomocy rąk ); delikatne odłożenie bibulek,
- dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą mydlaną,
- puszczanie baniek,
- picie napojów przez rurkę.

**Ćwiczenia fonacyjne** mają na celu:

- zwiększenie bądź zmniejszenie napięcia mięśni krtani i gardła a także
- doprowadzenie do wykształcenia m.in. umiejętności regulowania natężenia głosu, osiągnięcia odpowiedniej wysokości głosu w trakcie mówienia.

### **Przykładowe ćwiczenia fonacyjne:**

- przedłużone wymawianie samogłosek: *aaa..., eee..., ooo..., uuu..., iii..., yyy...*
- kilkakrotne powtarzanie tej samej samogłoski: a-a-a-a,
- wielokrotne i rytmiczne wymawianie samogłoski płynnie i rytmicznie; to samo powoli i szybko,
- ciche i głośne wymawianie głosek,

- przedłużone wymawianie spółgłosek, np.: *mmm...*, *sss...*, *zzz...*, *szszsz...*
- przedłużanie wyrazów dźwiękonaśladowczych: *bzz...*

## **Ćwiczenia narządów artykulacyjnych.**

### **Ćwiczenia języka**

#### *Przykładowe ćwiczenia:*

- kontrolowane wysuwanie i chowanie języka w jamie ustnej,
- oblizywanie dolnej wargi,
- stymulowanie języka do oblizywania górnej wargi,
- wysuwanie jak najdalsze języka z ust i chowanie do jamy ustnej,
- przesuwanie języka po zewnętrznych powierzchniach zębów,
- ćwiczenia pionizujące język,
- unoszenie języka do góry (przy śpiewie *lalala*),
- ćwiczenia mięśni języka przez zlizywanie miodu, nutelli.

### **Ćwiczenia warg**

#### *Przykładowe ćwiczenia:*

- naprzemienne domykanie i otwieranie warg,
- spłaszczanie zamkniętych ust w uśmiechu,
- ćwiczenia obejmowania ustami przedmiotów (łyżki, patyczka, ciastka),
- parskanie,
- cmokanie oraz wibrowanie warg,
- układanie warg w ryjek i uśmiech,

### **Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

#### *Przykładowe ćwiczenia:*

- głębokie oddychanie : wdech przez nos, wydech przez usta,
- energiczne wymawianie sylab z głoskami tylnojęzykowymi (*aku, aka, ak*),
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki;
- „puszczanie: baniek mydlanych;
- podniebienie miękkie można ćwiczyć wykorzystując odruchy naturalne (kasłanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku, ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie,

### **Ćwiczenia ruchomości żuchwy**

#### *Przykładowe ćwiczenia:*

- puszczenie szczęki dolnej z wyraźnym zaznaczeniem dwu faz przy otwieraniu
- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zamkniętych wargach;

- przy otwartych wargach ruchy szczęki dolnej do skrajnej pozycji przedniej i powrót do pozycji spoczynkowej,
- przesuwanie szczęki w lewą i w prawą stronę;
- naśladowanie ruchów żucia.

## **Ćwiczenia słuchowe**

### Przykładowe ćwiczenia:

- rozpoznawanie charakterystycznych odgłosów zwierząt, pojazdów, urządzeń z najbliższego otoczenia, dźwięków, instrumentów;
- wysłuchiwanie i naśladowanie rytmu i tempa;
- logopeda/rodzic wielokrotnie wymawia daną głoskę a dziecko kontroluje jej wymowę wrażeniami wibracji i czucia;
- logopeda/rodzic wymawia ćwiczone głoski w różnej kolejności, dziecko gestem rozpoznaje daną głoskę;
- powtarzanie odczytywanych przez logopedę/rodzica sylab;
- podawanie przez dziecko wyrazów zaczynających się od wskazanych mu sylab;
- rozpoznawanie na kartce z zapisanymi sylabami tych, które wymawia logopeda/rodzic;
- synteza sylabowa wyrazów;
- analiza sylabowa wyrazów;
- rozpoznawanie w wyrazie określonej sylaby;
- kończenie wyrazów dwusylabowych w oparciu o obrazki;
- wyodrębnianie głoski w wyrazach w nagłosie i wygłosie;
- dobieranie par obrazków wg pierwszej głoski, sylaby;
- synteza podanych głosek;
- pisanie dyktowanych sylab i prostych wyrazów;
- wyróżnianie wyrazów w zdaniu;
- ćwiczenia w pisaniu prostych zdań.

## **Ćwiczenia pamięci słuchowej:**

### Przykładowe ćwiczenia:

- wspólne powtarzanie wierszyków – wierszyki rysowane;
- nauka na pamięć wierszy, rymowanek;
- powtarzanie sekwencji cyfr, sylab, wyrazów;
- powtarzanie zdań.