

## ZABAWY I ĆWICZENIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ MOWY

Poniżej znajdują się propozycje różnych zabaw i ćwiczeń. Ćwiczenia zawsze wykonujemy przed lustrem w obecności osoby dorosłej pamiętając o ich systematycznym wykonywaniu.

Są to propozycje do wyboru o różnym stopniu trudności. Wybierzcie te ćwiczenia, które nie sprawią dzieciom problemu. Gorąco pozdrawiam.

Monika Gruzel

## ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE

### UWAGA!

Podczas wykonywania ćwiczeń, zabaw oddechowych należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- ❖ ćwiczymy w wentylowanych pomieszczeniach
- ❖ odpowiednie warunki atmosferyczne (kiedy ćwiczymy np. na podwórku)
- ❖ drożność układu oddechowego – oczyszczony nos (nie wykonujemy zabaw oddechowych, kiedy dziecko przechodzi chorobę górnych dróg oddechowych)
- ❖ w zabawach tych stosujemy przerwy, wybieramy np. jedną z zabaw (aby duża liczba wdechów i wydechów nie doprowadziła dziecka do omdlenia)

### • **Wąchamy kwiaty**

Prawe nozdrze przyciskamy kciukiem. Na raz- wdychamy powietrze przez lewe nozdrze i zatrzymujemy. Kciukiem przyciskamy teraz lewe nozdrze i na dwa, trzy, cztery wolno wypuszczamy powietrze prawym nozdrzem.

Ćwiczenie wykonujemy czterokrotnie.

### • **Zdmuchujemy płatki kwiatów**

Wciągamy powietrze przez nos (usta zamknięte), zatrzymujemy, wydychamy powietrze ustami, tworząc „ryjek” (wargi ściągnięte).

- **Na łące**

Leżymy płasko np. na dywanie, zamykamy oczy. Wciągamy powietrze przez nos (usta zamknięte), równocześnie wypychając brzuch ku przodowi i rozszerzając dolną część klatki piersiowej – zatrzymujemy powietrze (w tym czasie możemy słuchać, liczyć różne dźwięki dobiegające z otoczenia).

- Zabawę można uatrakcyjnić, wykorzystując: małe zabawki, klocki, książki, które należy umieścić na brzuchu dziecka.

Zarówno wdech, jak i wydech muszą być powolne i równomierne z chwilowym zatrzymaniem powietrza tak, aby przedmiot znajdujący się na brzuchu nie spadł.

- Przy prawidłowym wdechu brzuch unosi się do góry; przy wydechu opada.

- **Chłodzimy gorąca zupę**

Dmuchamy ciągłym strumieniem powietrza na ręce ułożone na kształt talerza.

- **Chuchamy na lustro**

Początkowo z niewielkiej odległości, a następnie odległość zwiększamy (na tafli lustra osiadzie para); ćwiczymy fazę długiego wydechu.

- **Nadmuchujemy balony** – ćwiczymy fazę długiego wydechu.

- **Dmuchamy na wiatraczki**

Mając w domu dwa wiatraczki zabawę można przeprowadzić w formie konkursu pod hasłem: „, Czyj wiatraczek kręci najdłużej?”

- **Dmuchamy na paski papieru, waciki, piórka, piłeczki pingpongowe:**

- umocowane na nitkach,
- zgromadzone na stole,
- umieszczone w pojemniku,
- wyrzucone do góry.

- **Ćwiczymy w pozycji leżącej**

Szybko podnosimy lewą nogę do góry na raz (wdech), opuszczamy powoli na dwa, trzy, cztery (wydech). Powtarzamy ćwiczenie prawą nogą.

Podnosimy do góry obie nogi na raz (wdech), po czym opuszczamy je powoli na dwa, trzy, cztery (wydech).

Liczenie można połączyć wypowiedzianymi rymowanymi z pauzą pomiędzy jednym, a drugim, np.:

- ✓ jeden, dwa, trzy (pauza), bocianki – skakanki (pauza), jeden...
- ✓ nos – kos, szynka – maszynka.....,

- **Wąż**

Na wydechu wymawiamy spółgłoskę ssssssssss.....

- **Wymawiamy głośno samogłoski**

Bierzemy wdech i przez 5 – 10 sekund, na jednym poziomie głosu, wydychamy powietrze i powtarzamy: ae, ae, ae, ae.....

Należy bardzo szeroko otwierać usta i bardzo wyraźnie wymawiać samogłoski a i e. W ten sposób ćwiczymy mięśnie twarzy.

- **Bawimy się samogłoskami**

✓ Na wydechu, z wydłużeniem brzmienia samogłoski wymawiamy: aaaaa....., eeeee....., iiiii....., oooo....., uuuu....

- ✓ wymawiamy samogłoski w parach i naśladujemy różne pojazdy:
  - eoeo... - samochód policyjny,
  - iuiu.... – karetka pogotowia,
  - eueu... - wóz strażacki

- ✓ Możemy samogłoski łączyć po trzy , cztery..., aż do sześciu np.:
  - aeu, aeu, aeu.....
  - aeui, aeui, aeui.....
  - aeuiou, aeuiou, aeuiou....
  - aeuiouy, aeuiouy, aeuiouy.....

## ĆWICZENIA NARZĄDÓW ARTKULACYJNYCH

- **Goryl**

Wargi złączone, szczęka opuszczona

- **Zły pies**  
Szeroko otwarta buzia z uwidocznionymi zębami
- **Niesforny balonik**  
Nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej na drugą – wargi złączone.  
Zmiana:
  - ❖ Nadymanie policzków z uwolnieniem nagromadzonego w jamie ustnej powietrza; schodzące powietrze powoduje szmer, który przypomina wymowę głoski **p**
- **Całuski**  
Wargi ściągnięte, wywinięte do przodu - jak przy cmoknięciu.
- **Nie nie powiem**  
Mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.
- **Rybka**  
Wargi wysunięte do przodu, powolne otwieranie i zamykanie warg – tworzenie kształtu
- **Liczymy ząbki**  
Jama ustna otwarta, dotykanie czubkiem języka kolejnych zębów – górnych i dolnych.
- **Śliwka**  
Jama ustna zamknięta, „wypychanie” policzków (na zmianę) ostrym czubkiem języka; sprawdzamy, czy jest tam „śliwka”, dotykając palcami wypchany policzek.
- **Lustra**  
Zabawa dla 2 osób:  
Dziecko i osoba dorosła siedzą naprzeciwko siebie, jedno z nich robi miny – drugie jest „lustrem”, które odtwarza minę drugiej osoby. Zamiana ról.

## ĆWICZENIA SŁUCHOWE

- **Co słyszę?**

Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami i wsłuchując się, wychwytuje odgłosy z otoczenia, z ulicy itp. Po pewnym czasie wypowiada się na temat tego, co usłyszało.

- **Z której strony słyhać dźwięk?**

Dziecko ma zasłonięte oczy – wskazuje źródło dźwięku np. dźwięk dzwoneczka, brzęk kluczy itp.

- **Co się ukryło?**

Chowamy np. budzik, minutnik. Dziecko kierując się dźwiękiem wydawanym przez ukryty przedmiot, stara się go odnaleźć.

- **Powtórz to, co usłyszałeś.**

Mówimy do dziecka szeptem, przez papierową tubę (np. zrobioną z gazety, papieru do pieczenia):

- ❖ głoski (które dziecko potrafi już zrealizować),
- ❖ pojedyncze słowa,
- ❖ proste dania (w wersji trudniejszej mogą to być zdania złożone, trudniejsze)

- **Zabawy w wyszukiwanie słów na określoną głoskę** np. a, m, t.....  
(taką, którą potrafią poprawnie zrealizować)