

## WSKAZÓWKI DO ĆWICZEŃ W DOMU

### I ZABAWY ODDECHOWE

Na rozwój mowy bardzo duży wpływ ma właściwe oddychanie. Proponowane zabawy oddechowe uczą prawidłowego toru oddechowego, kształtują nawyk oddychania przez nos. Ukierunkowane są na pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, utrwalanie oddychania brzusznego i ćwiczenia przepony. Wpływają też na poprawę siły głosu. Wykonując ćwiczenia wraz z dzieckiem, pamiętajmy, aby wdychać powietrze przez nos, a wydychać ustami. Każde ćwiczenie należy powtarzać z dzieckiem kilkakrotnie.

„GORĄCA ZUPA” – złoż dłonie razem, tworząc kształt miseczki, a następnie dmuchnij na „gorącą zupę” ciągłym strumieniem powietrza.

„ZMARZNIĘTE RĘCE” – wykonaj wdech nosem i na jednym wydechu chuchnij trzy razy w dłoń.

„ŚMIECHY I ŚMIESZKI” – wykonaj wdech nosem, a następnie na jednym wydechu postaraj się naśladować: śmiech staruszki (he, he, he), dziewczynki (hi, hi, hi), chłopca (ha, ha, ha), mężczyzny (ho, ho, ho). Za każdym razem naśladuj inną osobę.

„TAŃCZĄCY PŁOMIEŃ” – wykonaj wdech, a następnie delikatnie dmuchnij na płomień świecy, tak, aby się odchyłał, ale nie zgasł. **ĆWICZENIE TO WYKONUJ TYLKO POD OPIEKĄ OSOBY DOROSŁEJ!**

„KÓŁECZKA” – wytnij z papieru kolorowe kółeczka, rozłóż je na stole, a następnie wciągaj powietrze przez słomkę i zbliż ją do kółeczka. Posegreguj kółeczka, przenosząc je słomką (zasysając powietrze przez słomkę).

„WIATRACZEK” – wykonaj wdech i przybliż do ust wiatraczek, a następnie mocno dmuchnij, wprowadzając go w ruch tak, aby kręcił się jak najdłużej.

### II GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Czynności takie jak ssanie, połykanie i żucie są pierwotne w stosunku do mowy, Naturalne karmienie oraz późniejsze żucie pokarmów stałych kształtuje prawidłowy rozwój narządów mowy. Zdarzają się jednak nieprawidłowości w funkcjonowaniu artykulatorów, dlatego usprawnianie ich należy rozpocząć w miarę możliwości jak najwcześniej. Ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem:

- szeroki i rozluźniony język wysuń jak najdalej na brodę

- unieść czubek języka jak najwyżej w kierunku nosa, a następnie skieruj go w kierunku brody
- wypchnij językiem policzek – na przemian prawy i lewy,
- wysuń do przodu usta ściągnięte w dzióbek, jak przy wymawianiu głoski „u”,
- wypełnij powietrzem policzki i przemieszczaj je z jednego policzka do drugiego,
- rozciągnij usta w uśmiechu nie pokazując zębów,
- przy szeroko otwartych ustach oblizuj je dookoła,
- zakryj dolnymi zębami wargę górną, a następnie górnymi zębami wargę dolną.

### III ZABAWY SŁUCHOWE

Jednym z warunków rozwoju mowy jest prawidłowo wykształcony słuch fizjologiczny oraz fonemowy. Proponowane zabawy rozwijają pamięć słuchową, koordynację słuchowo-wzrokową. Usprawniają zdolności precyzyjnego słyszenia dźwięków zarówno w otoczeniu jak i we własnych wypowiedziach.

Zabawa „Co słyszysz?” – dziecko siedzi z zamkniętymi oczami i słucha dźwięków dochodzących z otoczenia (z podwórka, sąsiedniego pokoju, ulicy). Jest to tzw. wsłuchiwanie się w ciszę, gdyż celowo nie wytwarza się żadnych dźwięków.

Rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków, najpierw przy pomocy wzroku, a następnie tylko słuchowo (dziecko zamyka oczy lub odwraca się). Można uderzać łyżeczką w szkło, drewno, metal, łać wodę odbijać piłkę, wysuwać szuflady, otwierać i zamykać drzwi.

Wskazywanie źródła dźwięku – dziecko wyszukuje ukryty wcześniej dzwoniący budzik, tykający zegarek, rozpoznaje do których drzwi słyszy pukanie.

Chodzenie za głosem – dziecko ma zasłonięte oczy i idzie za usłyszanym głosem.

Układanie wyrazów na daną głoskę.