

## Ćwiczenia logopedyczne na dobry początek

---

Drodzy Rodzice,

Zachęcam do regularnego i systematycznego utrwalania wywołanych głosek na podstawie materiałów z zeszytu. Obecna sytuacja może spowodować, że w pewnym momencie zabraknie Wam propozycji ćwiczeń. Zachęcam do regularnego odwiedzania naszej strony internetowej. W zakładce „Zajęcia z logopedą” zamieszczam teraz więcej propozycji zabaw rozwijających mowę. Zostańcie w domu i ćwiczcie. Na zdrowie!

W młodszy wieku warto zadbać o prawidłowy rozwój takich bazowych umiejętności jak czucie własnego ciała, świadomość i czucie ułożenia narządów mowy (języka, warg, policzków), prawidłowy tor oddechowy oraz wrażliwość słuchową.

Wiele nieprawidłowości w zakresie rozwoju mowy ma swój początek właśnie wtedy, kiedy umiejętności te doskonalą się z opóźnieniem. Dzieci, które oddychają tylko przez usta, mają obniżone napięcie mięśniowe, mają małe lub większe kłopoty ze słuchem lub obniżoną zdolność czucia ciała mogą utrwalić nieprawidłowe wzorce mowy.

Zacznijmy od prostych, uniwersalnych ćwiczeń, które każdy może wykonać. Nikomu nie zaszkodzą. Drodzy rodzice, przyjrzyjcie się uważnie swoim dzieciom, pilnujcie, by ćwiczenia wykonywały dokładnie i starannie. Jeśli zauważycie, że dziecko ma z którymś z ćwiczeń trudności, zanotujcie to w zeszycie i wykonujcie prostsze zadania. Po powrocie do przedszkola spotkamy się i omówimy wspólnie te sytuacje. A zatem, do dzieła!

Przygotujcie lusterko i wygodne miejsce do ćwiczeń.

Możecie ćwiczyć na dywanie, przy stoliku albo na stojąco.

Ważne, by dziecko nie podpierało się i przyjęło wygodną dla siebie pozycję. Jeśli siedzicie na dywanie, zwróćcie uwagę czy nie wygina kolan, poprawcie wtedy pozycję lub usiądźcie na krzeselku przy stoliku. Przy siedzeniu na krześle warto zadbać o to, by siedzisko nie było zbyt wysokie. Stopy powinny opierać się na podłodze, tak, żeby przyjmować stabilną pozycję. Wierzcie lub nie, ale jest to bardzo ważne dla pracy żuchwy!

# Ćwiczenia logopedyczne na dobry początek

## 1. Miny:

- zrób groźną minę
- zrób zdziwioną minę
- a teraz uśmiechnij się szeroko, pokazując wszystkie zęby.
- na koniec zrób dzióbek

W tym ćwiczeniu chodzi o to, żeby rozruszać wszystkie mięśnie. Dzieciaki je uwielbiają. Możemy zrobić festiwal min, wyścig na miny, zrobić taką samą minę jak tata albo „odwrotną”. Jeśli brakuje Wam pomysłów, sprawdzą się takie pozycje jak:



### Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki



### Wysuń język jak najdalej i nie przejmuj się tym wcale



### Uczę się: mówić wymawiać opowiadać. Z muchą na luzie ćwiczymy buzie czyli zabawy logopedyczne dla dzieci.



### Buźki - zabawa logopedyczna

2. Oddech. Wykonaj kilka spokojnych oddechów. Staraj się, żeby były ciche, bezszelestne....

Wdech przez nos, wydech przez usta. Pamiętaj, bezszelestnie! Nie unosź barków i ramion. Oddychaj tak, jakbyś napętniał balonik, który masz w brzuchu. Pomysły na te ćwiczenia znajdziesz też w pozycjach przedstawionych powyżej.

## Ćwiczenia logopedyczne na dobry początek

---

3. Teraz czas na zabawę przy muzyce. Wybierz piosenkę, która ma refren lub powtarzającą się frazę. Śpiewajcie z rodzicem naprzemiennie (trochę ja, trochę ty, albo refren ja, zwrotkę ty). Dziecko ćwiczy, kiedy się włączyć. Przygotowuje całe swoje ciało, oddech, fonację na włączenie się w odpowiednim momencie, ćwiczy gotowość do mówienia. To bardzo cenna umiejętność!

Dobrym pomysłem są piosenki M. Barańskiej, np. „Śpiewasz ty, śpiewam ja” To śpiewanki-powtarzanki kształcące uwagę i pamięć słuchową. Sprawdzą się też „Kłaśnij, tupnij, raz i dwa” M. Barańska, tu będziemy mieli mnóstwo zabaw ruchowych i pokazywanek. Jeśli nadal będziecie szukali muzycznych inspiracji, które znacie z przedszkola, to poszukajcie „Piosenki – perełki” T. Klamana. To zabawy z muzyką dla dzieci, doskonalące koordynację ruchową i orientację przestrzenną, kształcące uwagę i pamięć. Uczą wyrażania emocji a przede wszystkim dzieci przy nich przyjemnie spędzają czas.

4. Na koniec warto wyrecytować wierszyk, a może nauczyć się go na pamięć. Wybierzcie takie wierszyki, które zawierają ćwiczone przez Was głoski. W materiałach w zeszytach macie kilka takich propozycji. Jeśli jednak czujecie niedosyt, warto sięgnąć po „Rymuj, głoskuj, w rytmie klaszcz!” M. Barańskiej to ćwiczenia uwagi, pamięci słuchowej, koordynacji ruchowo – słuchowej i słuchu fonemowego albo po znane przez Was i lubiane :



**Wierszyki ćwiczące języki, czyli rymowanki logopedyczne dla dzieci**  
Elżbieta Sz wajkowska Witold Sz wajkowski Marta Galewska-Kustra



**Sto wierszyków nowych do ćwiczeń wymowy**

5. A już tak naprawdę na zakończenie wyślijcie 10 całuszków swojemu ulubionemu misiowi lub lalce. Przytulcie mocno rodzica. Miłej zabawy!