**DOMOWE ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE :)**

**ĆW. JĘZYKA**

1. Zlizywanie dżemu, nutelli lub miodu z talerza.

Bardzo dobre ćwiczenie na usprawnianie języka. A sprawny język przydaje się do wymowy np. głoski [r].  Rozmazujemy krem na (najlepiej) białym talerzu i prosimy dziecko, by językiem np. narysowało jakiś kształt na talerzu albo zrobiło cienkie linie.

2. Chwytanie czubkiem języka chrupek kukurydzianych, ryżu preparowanego, płatków śniadaniowych, itp.

Wysypujemy na talerz ww. chrupki. Prosimy dziecko, by czubkiem języka postarało się złapać chrupka. Jeżeli dziecko nie ma z tym problemu, to możemy poprosić je jeszcze, żeby tym językiem z chrupkiem dotknęło naprzemiennie kącików ust. To bardzo dobre ćwiczenie na usprawnianie języka.

3. Słodkie magiczne miejsce.

Smarujemy jakimś słodkim kremem np. miodem miejsce za górnymi zębami. Prosimy dziecko, aby nie zamykając zębów zlizało krem. Ćwiczenie to pomaga przy prawidłowym ułożeniu języka w czasie artykulacji głosek [sz, ż, cz, dż] oraz usprawnia pionizację języka.

**ĆW. WARG**

1. Chwytanie samymi wargami drobnych okruszków, np. ciastek, chleba, chrupek.

Ćwiczenie to usprawnia pracę mięśnia okrężnego warg. Gdy dziecko już zje wszystko, co uda mu się schwytać, możemy poprosić, by dobrze "odkurzyło" buzię/usta/wargi. Prosimy dziecko, by pomasowało usta zębami, zagryzając naprzemiennie raz jedną, raz drugą wargę.

2. Wąsy z chrupek.

Na pewno każdy z Was zna chrupki kukurydziane tzw. pałeczki. Takie chrupki są dłuższe i grubsze niż te klasyczne. Do tego ćwiczenia możemy również użyć grissini albo innych tego rodzaju "chlebopodobnych". Prosimy dziecko, aby umieściło paluchy kukurydziane pomiędzy nosem, a górną wargą i spróbowało jak najdłużej utrzymać :)

**ĆW. PODNIEBIENIA**

Ćwiczenia usprawniające pracę podniebienia miękkiego też możemy wykonać przy codziennych posiłkach. Już samo chuchanie/ dmuchanie na posiłki, gdy są za gorące, to dobre ćwiczenie. Nie wyręczajmy dziecka. Picie za pomocą słomki to też dobre ćwiczenie! Przenoszenie np. chrupek za pomocą słomki (zasysanie powietrza) z jednego talerza na drugi, to kolejne świetne ćwiczenie podniebienia, ale również poprawia napięcie warg i trenuje język.

Dzieci jak wiadomo szybko się nudzą. Ćwiczenia logopedyczne wykorzystujące jedzenie zawsze wzbudzają wiele entuzjazmu, poza tym łatwo je wykonać podczas codziennych posiłków.

Najważniejsze jest to, żeby być uważnym rodzicem, w kuchni również. Jedzenie bowiem jest bardzo ważnym elementem ćwiczeń logopedycznych dla każdego dziecka. Zwracajmy uwagę na to, jak dziecko odgryza, żuje, połyka, jak trzyma widelec, itp. Każdą nieprawidłowość wychwytujmy i korygujmy lub konsultujmy z logopedą :)

**ĆW. ODDECHOWE**

**1. Dmuchajka -** zadaniem dziecka jest nabranie dużej ilości powietrza przez nos i wypuszczenie mocnym strumieniem przez usta tak, aby uniosła się styropianowa piłeczka. Zabawy z Dmuchajką ćwiczą siłę wydechu oraz utrwalają prawidłowy tor oddychania (mając słomkę w ustach nie da oddychać się przez usta). Do Dmuchajki zamiast piłki można włożyć:

* piórka
* confetti
* filcowe pomponiki

**2. Dmuchanie baniek mydlanych w konfiguracji:**

* długo - krótko - długo,
* słabo - mocno - bardzo mocno,
* tak, żeby dziecko mogło zobaczyć siłę wydechu.

**3. Wąchanie kwiatów, kolorowych mydełek i pustych opakowań po perfumach**.

**4. Zawody statków** – z papieru lub kory możemy zrobić maleńkie stateczki, którymi możemy się bawić np. w wannie lub przy stole.

**5. Dmuchanie na zawieszone na nitkach małe elementy**. Również staramy się różnicować siłę wydechu.

**6. „Kołysanie” misia**. Dziecko kładzie się na plecach na płaskiej powierzchni. Na brzuchu kładziemy małą maskotkę. Zadaniem dziecka jest nabranie powietrza do brzuszka (przepony) i wypuszczenie tak, aby miś się kołysał.

**7. Dmuchanie na pocięte paski papieru tak, aby tańczyły.**

**8. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki, trąbki.**

**9. Wyścigi styropianowych, piankowych kulek z użyciem słomki lub bez/ mecz piłki nożnej na stoliku.**

**10. Dmuchanie na świecę tak, aby nie zgasić płomienia**

**ĆW. FONACYJNE**

**1. Zabawy w naśladowanie odgłosów zwierząt.** Z pomocą książki możemy naśladować zwierzęta, bawić się w zgadywanki „jakie to zwierzę” i zadawać podchwytliwe pytania na myślenie np. „Idzie baran, za nim koza, a na końcu kot - jakie odgłosy wydają”? Możemy również wykorzystać do tego typu zabaw figurki zwierząt czy grę memo lub domino ze zwierzętami, a także piosenkę, pt. "Stary kaczor farmę miał". Ta zabawa w naśladowanie świetnie sprawdza się w podczas stania w korku;)

**2.Wierszyki dźwiękonaśladowcze** np.

Co mówi bocian, gdy żabę zjeść chce? KLE KLE

Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? KUM KUM

Co mówi kot, gdy mleka zjeść by chciał? MIAU MIAU

Co mówi kura, gdy znosi jajko? KO KO KO

Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku? KUKURYKU

Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? ME ME ME

Co mówi krowa, gdy jej brak tchu? MU MU MU

Co mówi pies, gdy kość zjeść by chciał? HAU HAU HAU

Co mówi baran, gdy spać mu się chce? BE BE BE

Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce? (bul bul?)

Nic! Przecież ryby głosu nie mają

**3.** **Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:**

* mężczyzna - głośne „hohohoho”
* kobieta - o średnim natężeniu „hahahaha”
* staruszka - cichutko  „hehehehe”
* dziewczynki - piskliwy „hihihihi”
* chłopcy - hałaśliwy „hahahaha”

**4. Śpiewanie samogłoskowych kołysanek lalkom i misiom na melodię „Kotki dwa” śpiewamy tylko aaaaaaaaaa lub mruczymy „mmmmmm”.**

**5. Śpiewanie piosenek i mówienie krótkich wierszyków - rymowanek.**

**Propozycja 1**

„Pokaż, gdzie masz oko,

Gdzie masz ucho,

A gdzie nos,

Gdzie na głowie rośnie włos,

Daj mi rękę,

Wysuń nogę,

Kiwnij głową TAK, lub NIE

Klaśnij w ręce,

Tupnij nogą,

Razem pobawimy się.”

**Propozycja 2**

„Głowa, Ramiona, Kolana, Pięty, Kolana, Pięty, Kolana, Pięty

Głowa, Ramiona, Kolana, Pięty,

Oczy, Uszy, Usta, Nos”

**https://www.dzieckiembadz.pl/2019/07/top-15-piosenek-do-pokazywania.html**

**ĆWICZENIA SŁUCHOWE**

1. Rozpoczynamy od klasycznego ćwiczenia Marii Weryho "Co słyszę?" Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami i "chwyta" głosy dochodzące z sąsiedztwa i z ulicy. Jest to tzw. wsłuchiwanie się w ciszę, bo żadnych dźwięków celowo nie wytwarzamy.

2. Rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków, najpierw z pomocą wzroku, potem tylko słuchowo (zamknąć oczy, odwrócić się). Uderzanie pałeczką w szkło, fajans, kamień, drewno itd.

3. Toczenie piłki, kasztana, kamyka po podłodze. Jaki przedmiot wydał ten dźwięk?

4. Rozpoznawanie różnych rzeczy w zamkniętym pudełku przez potrząsanie pudełkiem (groch, kamyki, gwoździe, cukier).

5. Uderzanie klockami o siebie, łyżeczkami, garnuszkiem, odbijanie piłki gumowej, klaskanie, darcie papieru, lanie wody, przesuwanie czegoś po stole, drapanie po szkle, papierze, stole, wypuszczanie powietrza z dętki, piłki, balonika.

6. Rozpoznawanie głosu, szmeru i źródła dźwięku, miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo – mało), głośności (cicho – głośno).

7. Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika; stukanie do drzwi (do których?)

8. Różnicowanie i naśladowanie głosów zwierząt: kot, pies, krowa, kura, kogut, kaczka, gęś.

9. Rozpoznawanie osób po głosie: Kto jest podmiotem głosu, np. dziecko, rodzic, ktoś trzeci. Zabawy, np. Turek, Król ciszy, Dzień dobry, kto cię woła?

10. Rozpoznawanie poszczególnych osób/domowników po głosie. Rodzic zmieniło głos i naśladuje, np. głos kury, bociana, żaby, kozy. Dziecko odgaduje, kto wydaje głos i czyj głos naśladuje (później zamiana ról).

**ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE, które możemy wykonać w kuchni :)**

1. Jedzenie słonych paluszków bez przytrzymywania ich dłonią.

2. Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.

3. Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na niej cukierkiem.

4. Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów (język wysuwamy jak najdalej - jedzenie "logopedyczne" ;) ).

5. Zbieranie czubkiem języka z talerzyka pojedynczych ziarenek ryżu preparowanego.

6. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu, keczupu itp. w kształcie np. koła, serca, kwiatka.

7. Oblizywanie ust posmarowanych np. miodem, dżemem, nutellą (ćwiczenie wykonujemy przy szeroko otwartych ustach).

8. Zlizywanie czubkiem języka, przy szeroko otwartych ustach, z podniebienia np. nutelli, opłatka, pudrowego cukierka.

9.  Picie jogurtu lub gęstego soku przez zakręcone słomki.

10. Przysysanie i przenoszenie przy pomocy słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najlżejszych, np. kulek czekoladowych.

Słomka powinna  być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone przedmioty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłysnęło! Po wykonaniu ćwiczenia dziecko w nagrodę może np. zjeść kakaowe kulki :)

Opracowała:

mgr Marta Marciniak logopeda kliniczny z PPP w Warcie