**Drodzy Rodzice uczniów uczęszczających na zajęcia logopedyczne!**

Logopedzi proszą i zachęcają uczniów klas 0-III do systematycznego wykonywania ćwiczeń, które mają zadane w swoich zeszytach. Jeżeli jest to możliwe, to prosimy , by rodzice służyli pomocą podczas wykonywania zadań przez swoje pociechy.

Dajemy również kilka wskazówek, ćwiczeń i zabaw (sprawiających dużo radości), które mogą wykonywać Państwo ze swoimi dziećmi w domu. Wystarczy trochę chęci i 10-15 minut dziennie Waszej pracy, a raczej zabawy. Niech wasze pociechy wybiorą sobie po kilka ćwiczeń dziennie.

**Ćwiczenia oddechowe**

Oddychanie to niezbędna czynność fizjologiczna, która jest podstawą dobrej wymowy. Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową , sprzyjają wydłużeniu fazy wydechowej, dostosowują długość wydechu do czasu trwania wypowiedzi, dzięki odpowiedniej sile wydechowej udźwięcznieniu ulegają głoski ubezdźwięczniane.

Proponowane ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na płomień świecy, zapałkę tak, by ugasić płomień

- dmuchanie na płomień świecy tak, by płomień wyginał się w różne strony, ale nie zgasł

-dmuchanie piórek, wiatraczków, lekkich przedmiotów zawieszonych na nitce, chrupek

- dmuchanie baniek mydlanych

- unoszenie słomką lekkich przedmiotów, wacików i utrzymanie ich w powietrzu pewien czas

- wdychanie powietrza nosem i wypuszczanie ustami np. liczenie na jednym wydechu, lokomotywa oddaje nadmiar pary- fff lub szsz, wypuszczanie powietrza z balonika- długie sss, wyścigi samochodowe- dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie

- nadmuchiwanie baloników

- dmuchanie, chuchanie na lusterko

- gra na instrumentach muzycznych: harmonijka, flet

**Ćwiczenia fonacyjne**

Ćwiczenia fonacyjne (głosowe) mają na celu nauczenie dzieci właściwego posługiwania się głosem, wykształcenia odpowiedniej wysokości i umiejętności właściwego stosowania natężenia głosu w czasie mówienia. Prowadzenie tych ćwiczeń zależy w znacznej mierze od regularnego oddechu i umiejętności wydłużania fazy wydechowej, dlatego warto je wykonywać po przeprowadzeniu podstawowych ćwiczeń oddechowych.

Proponowane ćwiczenia fonacyjne:

- wymawianie samogłosek : [a],[o],[u],[e],[y],[i ] (najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużone dźwięki- np. usypianie lalki [aaa], płacz lalki [uuu], zdziwienie lalki [ooo])

- na jednym wydechu, z taką samą siłą, wymawianie trzech samogłosek [aou], a następnie [eyi]

- w pozycji leżącej dziecko wymawia przedłużoną głoskę mmmm, a następnie połączenia z samogłoskami- mmmaaa, mmmooo, mmmuuu

- wymawianie krótkiego zdania szeptem, półgłosem, głosem pełnym i krzykiem

**Ćwiczenia słuchowe (w tym słuchu fonematycznego)**

Na poziom rozwoju mowy , obok sprawności narządów mowy , duży wpływ ma percepcja słuchowa, a zwłaszcza słuch fonematyczny. Za pomocą słuchu fonematycznego dziecko wyodrębnia z potoku mowy wyrazy, w wyrazach sylaby, a sylabach głoski, prawidłowo dokonuje analizy i syntezy wyrazowej oraz różnicuje głoski dźwięczne od bezdźwięcznych

Proponowane ćwiczenia słuchowe i słuchu fonematycznego:

- rozpoznawanie dźwięków instrumentów melodycznych, np. trąbki, gitary, bębenka, fletu; można połączyć rozpoznawanie instrumentów z wyszukiwaniem odpowiedniego obrazka (dla dzieci młodszych)

- rozpoznawanie głosów różnych zwierząt , wyłapywanie dźwięków z otoczenia: tykanie zegara, szum samochodów , lanie wody, darcie papieru itp. (dla dzieci młodszych)

- odtwarzanie rytmu przez dziecko poprzez klaskanie, tupanie, uderzanie

- odgadywanie przez dziecko liczby dźwięków (dziecko układa tyle klocków, patyczków ile usłyszało dźwięków)

- wymawiamy lub pokazujemy obrazki np. przedmiotów, zwierzą, a dziecko pokazuje ile sylab ma dany wyraz ( zaczynamy od wyrazów jednosylabowych-np. kot, potem dwusylabowych – np. noga, trzysylabowych itd.

- pokazujemy różne obrazki, które rozpoczynają się na różną sylabę, zadaniem dziecka jest wskazanie tych, które mają taką samą sylabę

- pokazujemy różne obrazki, dziecko musi wskazać te, które mają taką samą ostatnią sylabę

- rodzic zadaje pytanie np. jaka jest trzecia głoska w wyrazie np. parasol , co słyszysz na początku tego wyrazu , a co na końcu

- rodzic rozkłada różne obrazki i chce, by dziecko znalazło obrazki np. dwusylabowe, trzysylabowe

**Ćwiczenia narządów artykulacyjnych**

Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest sprawne działanie narządów artykulacyjnych tj. języka, warg, policzków, żuchwy. Gimnastyka narządów mowy u dzieci z wadami wymowy, wypracowuje zręczne i celowe ich ruchy oraz rozwija wyczucie ich położenia (kinestezję artykulacyjną)

Proponowane ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki (wymawianie szerokiego[a] i przechodzenie do wymawiania [a] połączonego z [s]

- głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski [a], tak samo wymawiamy głoski [o], [u]

- wykonywanie ruchów żucia

- naśladowanie ziewania

- wysuwanie do przodu i cofanie dolnej szczęki

- chwytanie górnej wargi dolnymi zębami

- przesuwanie tylko dolnej szczęki raz w lewą , raz w prawą stronę, z zaznaczeniem pozycji środkowej

Proponowane ćwiczenia warg i policzków:

- szerokie otwieranie i zamykanie ust

- przesuwanie zamkniętych ust raz w prawą raz w lewą stronę

- oddalanie od siebie kącików ust, jak przy wymawianiu [i] oraz zbliżanie, jak przy wymowie [u]

- nabieranie powietrza pod górną wargę, potem pod dolną

- nadmuchiwanie policzków i uwalnianie powietrza nagromadzonego w jamie ustnej (przypomina to wymowę głoski [p])

- nadymanie policzków, wargi są zwarte

- nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej na drugą

( wargi pozostają zamknięte)

- zabawa w „żabkę”- robienie z buzi dużego balonu, naciskanie lekko palcami na policzki i wypuszczanie porcjami powietrza

- wciąganie policzków do jamy ustnej

- zwieranie i rozwieranie warg przy zaciśniętych zębach

- zaokrąglanie i spłaszczanie warg przy zwartej szczęce

- układanie dolnej wargi na górna i na odwrót

- ssanie górnej a następnie dolnej wargi

- masowanie warg (wargą o wargę)

- masowanie zębami górnej i dolnej wargi

Proponowane ćwiczenia języka:

- wysuwanie i chowanie języka, usta szeroko otwarte- język szeroki i wąski

- wysuwanie języka na brodę i chowanie go jak najdalej do jamy ustnej- zabawa „ptaki wylatują z gniazda”

- kierowanie języka w kąciki ust, na górną i dolną wargę (przy szeroko otwartych ustach)

- dotykanie językiem dolnych i górnych zębów, zabawa „liczenie zębów”

- oblizywanie zębów (szczotkowanie) i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami

- oblizywanie warg ( ruchem okrężnym), wargi można posmarować miodem

- mlaskanie czubkiem a następnie środkiem języka

- układanie języka w rulonik, łopatę, strzałkę

- nie dotykając warg ani zębów , poruszać sztywnym językiem jak wahadełko, wypychając przy tym policzki z jednej i drugiej strony

- przy otwartych ustach poruszać językiem od podniebienia do wewnętrznej strony zębów- zabawa „poda deszcz”

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych oraz ćwiczenia oddechowe najlepiej wykonywać w formie zabawowej przed lustrem. W czasie gdy rodzic czyta bajeczkę, dziecko wykonuje ćwiczenia przed lustrem.

Przykładowa bajka logopedyczna:

**„Pranie”**

Pan Języczek postanawia zrobić pranie **(robimy „pralkę”- mocno wydymamy policzki).** Otwiera pralkę **(otwieramy szeroko usta)** i wkłada do niej brudne ubrania **(dotykamy językiem na przemian górnej wargi i górnych dziąseł).** Zamyka pralkę **(zaciskamy mocno wargi)**, wsypuje proszek **(ułożony na górnej wardze język wsuwamy do buzi, przesuwając nim po wardze, zębach, dziąsłach).** I już brudne rzeczy się piorą **( „pierzemy”- wykonujemy językiem kółka w szeroko otwartej buzi).** Pan Języczek czeka, aż pralka odwiruje pranie **(„odwirowujemy”- wielokrotnie przyklejamy język do podniebienia i odrywamy z głośnym mlaśnięciem).** Pan Języczek rozwiesza w ogrodzie linkę **(„rozwieszamy linkę”- kilkakrotnie przesuwamy czubek języka od jednego kącika ust do drugiego).** Strzepuje wyprane rzeczy **(„strzepujemy”- wykonując szybkie ruchy, próbujemy sięgnąć językiem do brody i do nosa)**  i wiesza je **(„wieszamy pranie”- otwierając szeroko buzię, dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei).** Dobrze, że wieje wiatr- osuszamy mokre ubrania **(naśladujemy szum wiatru: „szu, szu, szu”).** Pranie już wyschło i czas je zdjąć **(„zdejmujemy pranie”- otwierając szeroko buzię, dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei).** Na koniec pan Języczek prasuje czystą garderobę **(„prasujemy”- przesuwamy językiem po podniebieniu, górnych i dolnych zębach).**

Opracowała:

Logopeda: Agnieszka Bednarek

Logopeda: Magdalena Frąckiewicz

