

Gimnastyka buzi i języka - od poniedziałku do piątku

Każde ćwiczenie proszę powtórzyć kilka razy. Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze wykonujemy z ekspresją – głośno, starannie i odpowiednio układamy usta.

Dzieci objęte terapią logopedyczną - po rozgrzewce utrwalają ćwiczone głoski z wykorzystaniem zebranych dotąd materiałów (ćwiczenia głosek: sz,ż,cz,dż, s,z,c,dz,r i innych dźwięków mowy).

Zestaw I – poniedziałek

Ćwiczenia usprawniające wargi i język:

1. „słońce” – szerokie otwieranie ust i wysuwanie do przodu w kształcie dziobka

2. „parskanie” - wibracja warg, parskanie jak koń

3. „zabawne miny” - poruszamy żuchwą i wargami w różnych kierunkach, naśladujemy żucie gumy, pompujemy powietrze do policzków itp.

4. „łopata” - wysuwanie szerokiego języka na brodę i chowanie go (boki języka powinny dotykać kąćców ust)

5. „wycieraczki” - usta szeroko otwarte – oblizywanie górnej wargi od lewego do prawego kąćca ust i odwrotnie

6. „piłka” - wypychanie językiem policzków (usta otwarte)

7. „szczotka” - usta szeroko otwarte, przesuwamy czubkiem języka po krawędziach dolnych i górnych zębów, naśladujemy mycie zębów

8. „dzięcioł” - usta szeroko otwarte, czubek języka puka w dziąsła za górnymi zębami

Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze i fonacyjne:

- krowa: muuu...

- wołanie: hop hop...

-koła pociągu: to to tak...

Zestaw II - wtorek

Ćwiczenia usprawniające wargi i język:

1. „słońce” – szerokie otwieranie ust i wysuwanie do przodu w kształcie dziobka

2. „uśmiechy – dziobki” – naprzemiennie rozszerzamy wargi (jak przy „e”) i wysuwamy (jak przy „u”)

3. „bomba” – usta płaskie, złączone, zaciskamy je mocno, a potem otwieramy szeroko „z plaśnięciem”
– strzelanie buzią

4. „winda I” - naprzemiennie unoszenie języka w stronę nosa (zęby dolne w tym czasie widoczne) i wysuwanie na brodę

5. „szczotka” - usta szeroko otwarte, przesuwamy czubkiem języka po krawędziach dolnych i górnych zębów, naśladujemy mycie zębów

6. „koń” – kłaskanie językiem, czyli naśladowanie odgłosu kopyt konia – język uderza o podniebienie
i z kłaśnięciem opada na dno jamy ustnej

7. „drukarka” – zęby złączone krawędziami, przeciskamy płaski język między zwartymi zębami

8. „wahadło” – usta szeroko otwarte, dotykamy czubkiem języka do kącików ust. Język nie powinien dotykać dolnej wargi.

Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze i fonacyjne:

- pies: hau hau...

- kura: ko ko ko...

- skakanie na skakance: hopla hop...

Zestaw III – środa

Ćwiczenia usprawniające wargi i język:

1. „słońce” – szerokie otwieranie ust i wysuwanie do przodu w kształcie dziobka

2. „ryba” – usta wysunięte, ułożone w kształcie dziobka (jak przy „u”), poruszamy buzią jak rybka

3. „zabawne miny” - poruszamy żuchwą i wargami w różnych kierunkach, naśladujemy żucie gumy, pompujemy powietrze do policzków itp.

4. „winda II” – naprzemiennie dotykanie językiem do krawędzi dolnych i górnych zębów (usta szeroko otwarte)

5. „dzięcioł” - usta szeroko otwarte, czubek języka puka w dziąsła za górnymi zębami

6. „piłka” - wypychanie językiem policzków (usta otwarte)

7. „koń” – kłaskanie językiem, czyli naśladowanie odgłosu kopyt konia – język uderza o podniebienie
i z kłaśnięciem opada na dno jamy ustnej

8. „miska” – układanie szerokiego języka w kształcie miseczki :

- język szeroki,
- boki uniesione,
- czubek uniesiony,
- środek wklęsły.

Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze i fonacyjne:

- kot: miau miau...
- bocian: kle kle kle...
- kumkanie żaby: kum kum...

Zestaw IV –czwartek

Ćwiczenia usprawniające wargi i język:

- 1. „słońce”** – szerokie otwieranie ust i wysuwanie do przodu w kształcie dziobka
- 2. „bomba”** – usta płaskie, złączone, zaciskamy je mocno, a potem otwieramy szeroko „z plaśnięciem”
– strzelanie buzią
- 3. „uśmiechy – dziobki”** – naprzemiennie rozszerzamy wargi (jak przy „e”) i wysuwamy (jak przy „u”)
- 4. „wahadło”** – usta szeroko otwarte, dotykamy czubkiem języka do kątek ust. Język nie powinien dotykać dolnej wargi.
- 5. „piłka”**- wypychanie językiem policzków (usta otwarte)
- 6. „winda III”** – naprzemiennie dotykamy czubkiem języka do dziąseł za dolnymi i za górnymi zębami
- 7. „drukarka”** – zęby złączone krawędziami, przeciskamy płaski język między zwartymi zębami
- 8. „szczotka”** - usta szeroko otwarte, przesuwamy czubkiem języka po krawędziach dolnych i górnych zębów, naśladujemy mycie zębów

Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze i fonacyjne:

- indyk: gul gul...
- pluskanie wody: plum plum...
- wycie wilka: auuuu auuuuu...

Zestaw V – piątek

Ćwiczenia usprawniające wargi i język:

1. „słońce” – szerokie otwieranie ust i wysuwanie do przodu w kształcie dziobka

2. „wąsy” – układanie ołówka między górną wargą a nosem (wargi powinny być wysunięte i zaokrąglone)

3. „zabawne miny” - poruszamy żuchwą i wargami w różnych kierunkach, naśladujemy żucie gumy, pompujemy powietrze do policzków itp.

4. „koń” – kłaskanie językiem, czyli naśladowanie odgłosu kopyt konia – język uderza o podniebienie i z klaśnięciem opada na dno jamy ustnej

5. „lody” – Oblizywanie warg ruchem okrężnym :

- 5 razy w lewo,

- 5 razy w prawo.

6. „szczotka” - usta szeroko otwarte, przesuujemy czubkiem języka po krawędziach dolnych i górnych zębów, naśladujemy mycie zębów

7. „dzięcioł” – usta szeroko otwarte, czubek języka puka w dziąsła za górnymi zębami

8. „miska” – Układanie szerokiego języka w kształcie miseczki :

- język szeroki,

- boki uniesione,

- czubek uniesiony,

- środek wklęsły.

Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze i fonacyjne:

- sowa: uhuhu uhuhu...

- małpa: uaaa uaaa...

- ryczenie lwa: łaaaa łaaaa...

Podaję też linki do stron, na których można znaleźć ćwiczenia online, pomysły na zabawy logopedyczne oraz porady dla rodziców:

<https://www.superkid.pl/cwiczenia-logopedyczne>

<https://www.mimowa.pl>

<http://www.krainadzwiekow.pl>

<http://www.logozabawy.pl>

<https://www.logotorpeda.com/>

<http://www.superbelfrzy.edu.pl/category/gry-edukacyjne/logopedyczne/>

<https://www.toker.com.pl/cwiczenia-logopedyczne-dla-dzieci/>

<https://www.printoteka.pl/pl/start>

Dostęp do niektórych stron jest płatny.