

„Chucham, dmucham oraz ziewam” – zestaw ćwiczeń logopedycznych dla uczniów klas pierwszych

Warto ćwiczyć z dzieckiem – należy przy tym pamiętać, aby ćwiczenia te nie były dla niego męczące i nadmiernie obciążające. Ćwiczymy wtedy, kiedy dziecko jest wypoczęte, a wspólna praca trwa maksymalnie 30 minut (można podzielić na etapy).

Życzę powodzenia i radości ze wspólnej zabawy 😊

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni,
- zdmuchiwanie kawałka papieru za pomocą słomki z chropowatej powierzchni,
- przenoszenie słomką styropianu,
- dmuchanie przez słomkę na kulki styropianu umieszczone w kubeczku,
- dmuchanie na piórko, piłeczkę ping-pongową, waciki, kawałki papieru,
- dmuchanie wacików ustawionych w szeregu – wyścigi,
- dmuchanie na watki obiema dziurkami nosa, a następnie przytykanie na przemian jednej i drugiej dziurki nosa,
- chuchanie na „zmarznięte ręce” oraz „gorącą zupę”,
- „wąchanie kwiatków, napojów” - naśladowanie,
- dmuchanie na wiszące na sznurkach watki, piórka, kokardki,
- dmuchanie na wiatraczek,
- dmuchanie na zapaloną świeczkę tak, aby płomień nie zgasł, tylko wygiął się,
- pompowanie baloników,
- puszczenie baniek mydlanych,
- dmuchanie do naczynia z wodą przez rurkę,
- rozdmuchiwanie wacików.

ĆWICZENIA ODDECHOWO-FONACYJNE

1. Wymawianie na jednym wydechu samogłosek:

Aaaaaa,

ooooo,

uuuuu

eeeeee

iiii

yyyy

2. Łączenie po 2 samogłoski:

Aoaoaoaoao, eoeeoeoeoe, iuiuiuiuiu, uauauauaua

3. Śpiewanie samogłoski „e” wodząc palcem po narysowanej muszli ślimaka (robimy to na jednym wydechu):

- głosem ciągłym eeeeeeeee

- głosem przerywanym e e e e e e e

- naśladowanie szumu wiatru:

- jesiennego chłodnego – przedłużona artykulacja głoski sssssssss

- zimowego lodowatego – przedłużona artykulacja głoski wwwwwww

- wiosennego ciepłego – przedłużona artykulacja głoski fffffff

- letniego i gorącego – przedłużona artykulacja głoski hhhhhhh. Ćwiczenie wykonujemy na jednym wydechu (wdech nosem).

4. Naśladowanie śmiechu różnych ludzi – ćwiczenie rozruszające przeponę:

- staruszki: che che che

- kobiety – jasny: cha cha cha

- mężczyzny – tubalny: cho cho cho

- dziewczynki – piskliwy: chi chi chi

- chłopca – hałaśliwy: cha cha cha

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

1. Ćwiczenia języka:

- wysuwanie i chowanie języka (zabawa w „zmęczonego psa”),

- przesuwanie języka od kącika do kącika warg,

- oblizywanie warg (np. zabawa w „kotka po wypiciu mleczka”),

- unoszenie języka w kierunku nosa,

- wypychanie językiem policzków (np. zabawa w „ukryty cukierek”),

- „liczenie” czubkiem języka górnych lub dolnych zębów,

- kłaskanie językiem (np. zabawa w „galopującego konika”),

- unoszenie czubka języka do dziąseł (np. zabawa w „malowanie sufitu (podniebienia”),

- spłaszczanie i zwężanie języka,

2. Ćwiczenia usprawniające wargi:

- zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną,
- cmokanie (np. zabawa w „przesyłanie całusów”),
- parskanie wargami (np. zabawa w „młodego żrebaka”),
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami (np. zabawa w „baloniki”),
- wyraźne wymawianie samogłosek: A-I, O-E, U-Y,
- masaż warg zębami (lekkie nagryzanie naprzemiennie – dolnej i górnej wargi).

3. Ćwiczenia żuchwy:

- zamykanie i otwieranie zębów przy rozchylonych wargach (np.: zabawa w „otwieranie i zamykanie domku w którym mieszka język”),
- wysuwanie żuchwy i jej cofanie.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie lub chrapanie,
- wymawianie sylab: ak, ok, ek, uk ,ka, ko, ke, aka, oko, uku itp.,
- kasłanie z językiem wysuniętym z ust (np. zabawa w chorego kotka).

Opracowanie:

Maria Chałabis

Logopeda szkolny

