

## Artykuły dla rodziców od logopedy. [1]

### **Jak postępować aby rozwój mowy dziecka przebiegał prawidłowo.**

1. Wypowiedzi osób z najbliższego otoczenia powinny być poprawne. Do dziecka należy mówić powoli, wyraźnie. Należy unikać języka dzieciennego (spieszczania) w trakcie rozmowy z dzieckiem.
3. Dziecko powinno reagować na aktywność uczuciową i słowną otoczenia. W przypadku, gdy brak takiej reakcji, można podejrzewać niedosłuch. Konieczna jest wtedy kontrola lekarska.
4. Nie należy gasić naturalnej skłonności dziecka do mówienia obojętnością, cierpką uwagą, lecz słuchać uważnie wypowiedzi, zadawać dodatkowe pytania, co przyczyni się do korzystnego rozwoju mowy.
5. Nie wolno poprawiać wymowy dziecka, żądać by kilkakrotnie powtarzało dane słowo, zawstydzać, karać za wadliwą wymowę. Hamuje to chęć do mówienia, a co za tym idzie w konsekwencji dalszy rozwój mowy.
6. Wskazane jest częste opowiadanie dziecku bajek, czytanie, oglądanie wspólnie filmów i rozmawianie na ich temat.
7. Nie należy zaniedbywać chorób uszu, gdyż nie leczone mogą powodować niedosłuch, a w następstwie dyslalię lub niemotę.
8. Jeśli dziecko ma nieprawidłową budowę narządów mowy (rozszczepty warg, podniebienia, wady zgryzu lub uzębienia), konieczne jest zapewnienie opieki lekarza specjalisty, gdyż wady te są przyczyną zaburzeń mowy.
9. Dziecko leworęcznego nie należy zmuszać do posługiwania się ręką prawą w okresie kształtowania się mowy. Naruszanie w tym okresie, naturalnego rozwoju sprawności ruchowej zaburza funkcjonowanie mechanizmu mowy. Prowadzi to często do zaburzeń mowy, a w szczególności do jąkania.
10. Nie należy wymagać zbyt wczesnego wymawiania poszczególnych głosek. Dziecko nie przygotowane pod względem sprawności narządów artykulacyjnych, niedostatecznie różnicujące słuchowo dźwięki mowy, a zmuszane do artykulacji zbyt trudnych dla niego głosek, często zaczyna je zniekształcać, wymawiać nieprawidłowo. Tworzymy u dziecka w ten sposób błędne nawyki artykulacyjne, trudne do zlikwidowania.
11. Jeśli dziecko osiągnęło już wiek, w którym powinno daną głoskę wymawiać, a nie robi tego, zasięgnijmy porady logopedy. Nie opierajmy się wyłącznie na niezbyt fachowych pod tym względem diagnozach lekarskich.

### **Zasady wspomagania procesu rozwoju mowy - istotne wskazówki:**

- mówić do dziecka w sposób „dorosły”, bez spieszczeń, nie naśladować mowy dziecka, ale i nie oczekiwać, że dziecko będzie do nas mówiło językiem osób dorosłych;
- zachęcać dziecko do mówienia, opowiadania - uważnie go słuchać • zwracać uwagę na zamykanie ust i oddychanie nosem (pod warunkiem, że nos jest drożny) - sprzyja to pionizacji języka i poprawnej artykulacji;
- zachęcać dziecko do gryzienia i żucia pokarmów stałych, np. skórki od chleba - ma to pozytywny wpływ na poprawę sprawności aparatu artykulacyjnego.

### **Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne**

Warunkiem prawidłowego wymawiania głosek jest sprawne działanie narządów mowy. Wymawianie każdej głoski wymaga określonego układu artykulacyjnego i określonej pracy mięśni. Dlatego narządy mowy w młodszym wieku szkolnym należy ćwiczyć, jak pianiści ćwiczą sprawność palców. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych mają na celu wypracowanie zręcznych i celowych ruchów języka, warg i podniebienia miękkiego. Do ćwiczeń, które usprawniają narządy artykulacyjne należą:

- ćwiczenia fonacyjne ( głosowe)

- ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy
- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia słuchu fonematycznego

### Oto przykładowe ćwiczenia artykulacyjne, które pełnią funkcję rozwojową i profilaktyczną oraz korekcyjną

- Wdech nosem przy zamkniętych ustach i wydech ustami ułożonymi jak przy wymowie głoski "u".
- Dmuchiwanie ustami na piórka, piłeczkę pingpongową, waciki, kawałki papieru.
- Dmuchiwanie wacików ustawionych w szeregu – wyścigi samochodów.
- Dmuchiwanie na watki obiema dziurkami nosa, a następnie przytykanie na przemian jednej z dziurek nosa.
- Chuchanie na "zmarznięte ręce" oraz na "gorącą zupę".
- Wąchanie kwiatków, napojów itp.
- Dmuchiwanie na wiszące na sznurkach waciki, piórka, kokardki.
- Dmuchiwanie na wiatraczek.
- Dmuchiwanie na zapaloną świeczkę tak, aby płomień nie zgasił się tylko wyginał.
- Pompowanie baloników.
- Zabawa w "dźwig" przy użyciu rurki - przenosimy leżące waciki przez przyssanie ich do rurki / konieczny jest głęboki wdech i zatrzymanie powietrza w płucach.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Dmuchiwanie do naczynia z wodą przez rurkę.
- Zakładanie wargi dolnej na górną oraz górnej na dolną.
- Dolną wargę nakrywamy zębami i głośno wydychamy powietrze tak, aby wypchnąć dolną wargę / słyszymy wtedy dźwięk FF/.
- Rozciągamy usta jak do dźwięku "e", a następnie ustawiamy w kółeczko jak do dźwięku "u".
- Rozciągamy wargi jak do dźwięku "i".
- Naciągamy kąciki warg w prawo, a potem w lewo.
- Wargi ściągamy do przodu w "dzióbek" i wykonujemy nimi ruch okrężny.
- Wargi wkładamy do ust między zęby i naciągamy.
- Wyciskamy powietrze przez zaciśnięte wargi tak, aby powstał dźwięk "p".
- Ssanie górnej wargi, a następnie dolnej.
- Nabieranie powietrza pod wargę górną, a następnie dolną.
- Utrzymywanie ołówka między nosem, a górną wargą.
- Wydymanie policzków przy zamkniętych wargach.
- Wydymanie powietrzem lewego policzka i przeniesienie go do prawego.
- Wydymanie policzków, a następnie uwolnienie ich przez silne dmuchnięcie celem rozwarcia warg / głoska "p"/
- Wciąganie policzków do środka jamy ustnej.
- Zabawa w "króliczka" – unoszenie wargi górnej do góry tak, aby było widać zęby.
- Oprzeć siekacze górne na dolnej wardze i mocno wydychać powietrze przez szczelinę wargowo-zębową.
- Parskanie wargami.
- Układanie ust w ryjek i wciąganie do ust policzków.
- Układanie ust w ryjek i cmokanie.
- Całuski – cmokanie wargami ustawionymi w ryjek.
- Wymawianie na przemian głosek "a", "o".
- Wymawianie samogłosek parami np.: a-i, i-a, a-u, u-a.
- Łączenie wielu samogłosek podczas wymowy na jednym wydechu np.: a-o-i-e-u
- Wymawianie samogłosek staccato na jednym wydechu np.: a.o.i.e.u.
- Granie palcami na wargach.
- Wysuwanie ostro języka bez dotykania nim warg i cofanie go z powrotem w głąb jamy ustnej.
- Wysuwanie cienkiego języka tzw. niteczki i chowanie go.
- Wysuwanie szerokiego języka tzw. łopatki i chowanie go.
- Wysuwanie na przemian cienkiego i grubego języka i chowanie go.
- Próby dotykania językiem nosa.
- Próby dotykania językiem brody.
- Dotykanie językiem prawego kącika ust na zmianę z lewym.
- Dotykanie językiem szerokim dolnych, a następnie górnych zębów.
- Dotykanie językiem raz dolnej raz górnej wargi.
- Dotykanie językiem górnej wargi i odrywanie go przy dmuchnięciu na czubek języka.

- Dotykanie czubkiem języka podniebienia i odrywanie go – klaskanie.
- "Liczenie zębów" – dotykanie czubkiem języka każdego zęba po kolei zaczynając od tyłu przez przód do tyłu od góry potem od dołu.
- Oblizywanie górnej i do dolnej wargi na zmianę.
- Oblizywanie ruchem okrężnym warg od górnej przez dolną do górnej.
- "Wymiatanie zza zębów" przesuwanie języka między wargą, a zębami od prawej strony do lewej, a potem to samo na dole.
- Trzymanie języka przy dolnych zębach i unoszenie środka języka do góry.
- Zwijanie języka w rurkę
- Wypychanie policzkiem policzka / na przemian lewego i prawego/.
- Wymawianie głoski "l", a następnie głoski "a".
- Wymawianie sylaby "la" przy otwartych ustach.
- Przeciskanie języka między zębami.
- Przy szeroko otwartych ustach układamy język za górnymi zębami i czubkiem języka wymawiamy szybko głoskę " d d d d d " / dolna szczęka nie opuszcza się/.
- Przy szeroko otwartych ustach układamy język za górnymi zębami i czubkiem języka wymawiamy szybko głoskę " t d t d t d " / dolna szczęka nie opuszcza się/.
- Przy szeroko otwartych ustach układamy język za górnymi zębami i czubkiem języka wymawiamy szybko głoskę " t d t d t d t d n " / dolna szczęka nie opuszcza się/.
- Lizanie językiem podniebienia za górnymi zębami.
- Lizanie czubkiem języka kawałka czekolady przyklejonego na podniebieniu.
- Ssanie twardych cukierków.
- Głębokie oddychanie nosem – wdech nosem i wydech nosem (wszystko przyotwartych ustach).
- Głębokie oddychanie ustami – wdech i wydech ustami ( nos zaciśnięty palcami).
- Głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami.
- Ziewanie – szczęka jest nisko opuszczona.
- Kasłanie z wysuniętym na zewnątrz językiem.
- Chrapanie na wdechu i na wydechu.
- "Gulgotanie" – płukanie gardła ciepłą wodą.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymywanie go w jamie ustnej, a następnie próby "połknięcia" go.
- Chuchanie przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie głoski "k" przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie głoski "g" przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie głoski "n" przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie dźwięku "nk" przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie głoski "x" przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie dźwięku "ux" przy szeroko otwartych ustach.
- Wymawianie połączeń "ga, ge, go, gu, gę, gą", "ka, ke, ko, ku, itp.
- Wymawianie połączeń z głoską "k" lub "g" na końcu wyrazu.
- Rozpoznawanie dźwięków z otoczenia / samochód, radio, woda, zegar, pies, pukanie, okłaski.
- Rozpoznawanie z otoczenia kilku dźwięków jednocześnie np.; piłka, moneta, kamyki, woda / wykonujemy to ćwiczenie z zamkniętymi oczami/.
- Rozpoznawanie instrumentów muzycznych po dźwięku,
- Wsłuchiwanie się w ciszę i szukanie dźwięków np. śpiewu ptaków.
- Rozpoznawanie dźwięków i naśladowanie ich.

### Ćwiczenia prawidłowego połykania [2]

#### ETAP I

1. Nauka unoszenia języka za górne zęby (kilkanaście razy dziennie, przed lustrem).

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je **"zaczarowanym miejscem"**, **"parkingiem"** itp.. w którym język (krasnołudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.

- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.

- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym

charakterystyczny odgłos klaskania.

- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździ.
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

**ETAP II** ( jeżeli dziecko potrafi zawsze wskazać "zaczarowane miejsce")

### 2. Połykanie śliny.

Mówimy do dziecka: "Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę".

Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg, które nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu.

### **ETAP III**

### 3. Połykanie płynów.

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 - 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło "połykamy". Polecamy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.

## **GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA**

1. Parsknięcie (naśladowanie konia) - wykonuj je przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. To najlepszy rozluźniający aparat mowy przerywnik, więc parsknij sobie po każdej serii ćwiczeń.
2. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek (najlepiej w kolejności "a", "o", "u", "e", "i", "y". Na razie rób to bezdźwięcznie. Pamiętaj o parsknięciu.
3. Lekko otwórz usta, dolną szczęką zataczaj w poziomie jak najrówniejsze koła 10 razy w jedną i 10 w drugą stronę (powinieneś wyglądać jak krową przeżuwającą trawę).
4. Podobne okręgi tym razem zataczaj w pionie.
5. Wsuwaj szczękę na przemian daleko do przodu i do tyłu.
6. Zaciśnij zęby, układaj usta na przemian w szeroki uśmiech i wąziutki dziubek.
7. Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dziubek staraj się dotknąć na przemian ucha lewego i prawego.
8. Zamknij usta. W przestrzeni między wewnętrzną stroną warg i zębami zataczaj językiem okręgi kilka razy w jedną stronę i kilka w drugą.
9. Otwórz usta. Zataczaj okręgi jak najmocniej wysuniętym językiem, tym razem po zewnętrznej stronie warg - kilka razy w jedną i drugą stronę.
10. Przy lekko rozchylonych ustach bardzo szybko przeprowadzaj koniuszek języka z jednego kąca ust w drugi. Ćwiczenie to można wykonywać również baaardzo powoli (jest wtedy jeszcze trudniejsze).

## **WIERSZYKI NA DYKCJE**

### **BAK**

Spadł bąk na strąk,  
a strąk na pąk.  
Pękł pąk, pękł strąk,

a bąk się zląkł.

#### **BYCZKI**

W trzęsawisku trzeszczą trzciny,  
trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny  
a trzy byczki znad Trzebyczki  
z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

#### **BZYK**

Bzyczy bzyg znad Bzury  
zbzikowane bzdury,  
bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy  
i nad Bzurą w bzach bajdurzy,  
bzyczy bzdury, bzdurnie bzyka,  
bo zbzikował i ma bzika!

#### **CHRZĄSZCZ**

Trzynastego, w Szczebrzeszynie  
chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie.  
Wszczęli wrzask Szczebrzeszynianie:  
- Cóż ma znaczyć to tarzanie?!  
Wezwać trzeba by lekarza,  
zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarza!  
Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie,  
że w nim zawsze chrząszcz BRZMI w trzcinie!  
A chrząszcz odrzekł niezmieszany:  
- Przyszedł wreszcie czas na zmiany!  
Drzewiej chrząszcze w trzcinie brzmiały,  
teraz będą się tarzały.

#### **CIETRZEW**

Trzódka piegży drży na wietrze,  
chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy,  
wrzeszczy w deszczu cietrzew w swetrze  
drepcząc w kółko pośród gąszczy.

#### **CZYŻYK**

Cesał czyżyk czarny koczek,  
czyszcząc w koczku każdy loczek,  
po czym przykrył koczek toczkiem,  
lecz część loczków wyszła boczkiem.

#### **DZIĘCIOŁ**

Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.

#### **GORYL**

Turlał goryl po Urlach kolorowe korale,  
rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale,  
gdy spotkali się w Urlach góral tarł, goryl turlał  
choć sensu nie było w tym wcale.

#### **HUCZEK**

Hasał huczek z tłuczkiem wnuczka  
i niechcący huknął żuczka.  
- Ale heca... - wnuczek mruknął  
i z hurkotem w hełm się stuknął.

Leży żuczek, leży wnuczek,  
a pomiędzy nimi tłuczek.  
Stąd dla huczka jest nauczka  
by nie hasać z tłuczkiem wnuczka.

#### **JAMNIK**

W grząskich trzcinach i szuwarach  
kroczy jamnik w szarawarach,  
szarpie kłacza oczeretu  
i przytracza do beretu,  
ważkom pęki skrzypu wręcza,  
traszkom suchych trzcin naręcza,  
a gdy zmierzchać się zaczyna  
z jaszczurkami sprzeczkę wszczynają,  
po czym znika w oczerecie  
w szarawarach i berecie....

#### **KRÓLIK**

Kurkiem kranu kręci kruk,  
kroplą tranu brudząc bruk,  
a przy kranie, robiąc pranie,  
królik gra na fortepianie.

#### **KRUK**

Za parkanem wśród kur  
na podwórku kroczył kruk  
w purpurowym kapturku,  
raptem strasznie zakrakał  
i zrobiła się draka,  
bo mu kura ukradła robaka.

#### **MUSZKA**

Mała muszka spod łopuszki  
chciała mieć różowe nóżki  
- różdżką nóżki czarowała,  
lecz wciąż nóżki czarne miała.  
- Po cóż czary, moja muszko?  
Ruszę mózdzkiem, a nie różdżką!  
Wyrzuć wreszcie różdżkę wróżki  
i unurzaj w rózu nóżki!

#### **PCHŁA**

Na peronie w Poroninie  
pchła płaśała po pianinie.  
Przytupnęła, podskoczyła  
i pianino przewróciła.

#### **SZCZENIAK**

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu  
klaszcza kleszcze na deszczu,  
szepcze szczygieł w szczelinie,  
szczeka szczeniak w Szczuczynie,  
piszczy pszczoła pod Pszczyną,  
świszcze świerszcz pod leszczyną,  
a trzy pliszki i liszka  
taszcza płaszcze w Szypliszkach.

## **TRZNADLE**

W krzakach rzekł do trznadla trznadel:

- Możesz mi pożyczyć szpadel?

Muszę nim przetrzebić chaszcze,

bo w nich straszą straszne paszcze.

Odrzekł na to drugi trznadel:

- Niepotrzebny, trznadlu, szpadel!

Gdy wytrzeszczysz oczy w chaszczach,

z krzykiem pierzchnie każda paszcza!

## **ŻABA**

Warzy żaba smar, pełen smaru gar,

z wnętrza gara bucha para, z pieca bucha żar,

smar jest w garze,

gar na żarze,

wrze na żarze smar.

## **Relaksacja oddechowa dla dzieci**

Stosowaną powszechnie techniką relaksacyjno-usprawniającą jest gimnastyka oddechowa. Szczególnie przydatne są to ćwiczenia w sytuacjach dzieci astmatycznych, oddychających ustami i nerwicowych. Oto kilka ćwiczeń w wersji zabawowej :

### **1.Pranajama** (pobieranie energii) dla przedszkolaków (tempo realizacji ćwiczenia bardzo wolne i spokojne)

Kładziemy się wygodnie i nieruchomo na plecach.

Oddychamy spokojnie i równo.

Kładziemy obie rączki na brzuszku i zaczynamy oddychać lekko i spokojnie; nasze rączki lekko unoszą się na brzuszku.

Kiedy powietrze wchodzi do naszego brzuszka, rączki lekko unoszą się, a

kiedy powietrze wychodzi z nas - rączki opadają.

Oddychamy łagodnie i powoli, lekko i spokojnie.

Powietrze wchodzi do naszego brzuszka przez nosek, a wychodzi buzią.

- Buzię wysuwamy do przodu, tak jak do dmuchania na gorącą zupę.

Powietrze wchodzi przez nosek, a wychodzi buzią.

Dmuchamy - chłodzimy zupę.

Powietrze wchodzi przez nosek, a wychodzi buzią.

Dmuchamy - chłodzimy zupę.

Powietrze wchodzi przez nosek, a wychodzi buzią.

Dmuchamy - chłodzimy zupę.

Teraz - oddychamy tylko noskiem.

Oddychamy łagodnie i powoli.

Powietrze jest łagodne, dobre i lekkie.

Jest nam przyjemnie i ciepło, jak pod ciepłą kołderką.

Oddychamy spokojnie i lekko.

Jest nam dobrze i przyjemnie.

Jest nam dobrze i przyjemnie.

Jest nam lekko, jest nam ciepło.

Zatykamy paluszkami prawą dziurkę od nosa, a lewą mocno wciągamy powietrze. Ta samą dziurką szybko wpuszczamy całe powietrze.

Teraz zatykamy lewą dziurkę od nosa, a prawą mocno wciągamy powietrze. Tą samą dziurką szybko wypuszczamy całe powietrze

(To ćwiczenie wykonujemy trzy razy)

Znowu oddychamy równo i spokojnie.

Oddychamy swobodnie.

Oddychamy zupełnie swobodnie.

Oddychamy równo i spokojnie.

Oddychamy lekko.

Czujemy lekki powiew powietrza na szyi.  
Nasza szyja staje się chłodna.  
Oddychamy lekko, równo i spokojnie.  
Oddychamy lekko, równo i spokojnie.  
Oddychamy lekko, równo i spokojnie.  
Jest nam lekko. Jest nam dobrze.  
Jest nam dobrze i ciepło.  
Tylko szyja jest chłodna.  
Jest nam dobrze, jak w ciepłym łóżeczku.  
Jest nam dobrze, ciepło i przyjemnie.

- Otwieramy oczy. Podnosimy do góry rączki. Przeciągamy się.  
Mocno. Jeszcze trochę.  
Opuszczamy rączki.  
Przewracamy się brzuszkiem.  
Leżymy na brzuszku.  
Przewracamy się na bok.  
Przewracamy się na drugi bok.  
I jeszcze raz na brzuszek.  
Kulimy się. Jesteśmy teraz tacy mali, jak mały piesek.  
Podnosimy się na rękach i kolanach.  
Siadamy na piętach i podnosimy ręce do góry.  
Przeciągamy się.  
Opuszczamy ręce, wstajemy i bawimy się wesoło.  
Tańczymy wesoło.  
Jest nam dobrze.  
Jest nam lekko.  
Jest nam wesoło.

## **2.Oddychanie wg De Mill'a (dla dzieci 6-10 lat)**

(To ćwiczenie - jak i poprzednie- należy wykonywać w ciszy, w której słychać głos terapeuty lub wytypowanej przez niego osoby. Jeżeli pracujemy z grupą- nie powinna być większa niż 5-7 osób)

Wyobraźmy sobie, że przed nami jest złota rybka. Pływa ona dookoła nas i wpływa do naszych ust.  
Zamknij usta. Zrób teraz głęboki wdech nosem. Złota rybka jest teraz w twoich płucach i pływa tam. Przez chwilę nie oddychaj.  
Zrób teraz głęboki wydech ustami i pozbadź się tej rybki. Już! Teraz rybka pływa po pokoju. Zamknij usta i oddychaj tylko nosem.  
Teraz wdychasz dużo małych, złotych rybek. Złote rybki płyną w twojej piersi.  
Nie oddychaj !  
Zrób teraz głęboki wydech ustami i pozbadź się tych rybek.

- A teraz zobaczymy, jakie jeszcze rzeczy można wdychać nosem i pozbywać się wydychając przez usta.  
Wdychasz dużo płatków różnych kwiatów. Czujesz, jak miękko składają się w twojej piersi. Zrób wydech i już nie ma płatków.  
A teraz wdychasz zeschłe liście, dużo zeschłych liści. Unoszą się one w twojej piersi, jak gdyby gnane wiatrem. Zrób wydech i już nie ma tam zeschłych liści.  
Wdychasz teraz krople deszczu. Słyszysz, jak uderzają one o ścianki twojej klatki piersiowej. Zrób wydech i już nie ma kropli deszczu w twojej piersi.  
A teraz wdychasz piasek. Jest on w twojej piersi. Czujesz jak wypełnia ci płuca. Zrób wydech i już pozbyłeś się piasku.  
A teraz wdychasz dużo małych petard. Pękają one w twojej piersi, dym ci dusi. Zrób szybko wydech i pozbadź się tych petard.  
Teraz wdychasz dużo małych lwiątek. Ryczą one w twojej piersi. Szybko zrób wydech i pozbadź się ich.  
Masz przed sobą suche drzewo. Wydychasz wodę na to drzewo. Drzewo powoli ożywa. Rozwijają się jego liście i jest ono całe zielone.

Co teraz chcesz wdychać? Dobrze, zrób to...

A teraz bądź rybą. Pływasz w oceanie i wdychasz wodę z oceanu. Jak ci się to podoba?

Teraz bądź wielbłądem na pustyni. Wdychasz gorące pustynne powietrze. Owiewa cię gorący żar. Jak się czujesz?

---

Bądź ptakiem. Latasz wysoko w czystym, przezroczystym powietrzu. Wdychasz chłodne powietrze. Jak ci się to podoba ?  
A teraz bądź kamieniem i nie oddychaj wcale. Jak ci się to podoba ?  
A teraz bądź tym, kim jesteś i oddychaj powietrzem tego pokoju. Jak ci się to podoba ?  
Otwórz okno i popatrz przez chwilę na zewnątrz. Kilka razy wciągnij powietrze nosem i wypuść je ustami.  
A teraz usiądź i posiedź przez chwilę spokojnie.  
Możesz wstać i rób teraz to, co chciałeś od dawna zrobić.

## BAJKI LOGOPEDYCZNE

### Dzień dobry misiu

Dzisiaj twój język będzie małym misiem, a buzia jego domkiem. Miś obudził się wcześniej rano – poprzeciągał się, poziewał. Zrobił poranną gimnastykę – kilka podskoków (unoszenie języka na górny wałek dziąsłowy), kilka wymachów rąk (wypychanie językiem policzków) i pięć okrążeń (w prawo i w lewo) wokół stołu (ruchy okrężne języka w przedsionku jamy ustnej, usta zamknięte). Umył ząbki (oblizywanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych i otwartych ustach). Postanowił policzyć swoje ząbki (dotykając czubkiem języka każdego zęba na dole i górze). Nagle poczuł wielki głód i usłyszał jak mu burczy w brzuchu (wibrowanie wargami bbb,bbb). To znak, że pora na śniadanie.

### Miś idzie na spacer

Dzisiaj wasze języczki będą misiem Uszatkiem, a wasza buzia jego domkiem. Miś obudził się wcześniej rano - przeciągnął się i trochę poziewał. Zrobił poranną gimnastykę - kilka podskoków (unoszenie języka na górny wałek dziąsłowy przy szeroko otwartych ustach), troszkę pobiegał (wypychanie językiem policzków). Na śniadanie zjadł słodki miód (oblizywanie warg). Potem umył ząbki (oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach). Wyjrzał przez okno (wysuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej). Zobaczył Zosię i Jacka. Przesłał im całuski (cmokanie ustami - naśladowanie posyłania całuszków). Dzieci zaprosiły go na spacer do lasu.

### Bal w wiosce Smerfów

W wiosce Smerfów trwają przygotowania do balu karnawałowego. Wszyscy robią to, co najlepiej potrafią. Łasuch przyrządza pyszne potrawy (oblizujemy wargi ruchem okrężnym), Pracusz z małymi Smerfikami dekorują salę balową balonami (wdychamy powietrze nosem i zatrzymujemy je przez chwilę w buzi, następnie wypuszczamy je ustami) i serpentynami (wolno wysuwamy **język** z buzi ruchem wahadłowym – od lewej do prawej strony). Lалуś i Zgrywus przygotowują sprzęt muzyczny. Papa Smerf wszystkiego dogląda i cieszy się, że wszyscy razem w harmonii współpracują (uśmiechamy się szeroko nie pokazując zębów). Tymczasem Smerfetka przymierza swoje piękne suknie balowe (kilkakrotnie dotykamy **językiem** prawego kąca ust, następnie lewego, potem górnej wargi, dolnej wargi), maluje usta (przeciągamy językiem po górnej wardze następnie po dolnej), na końcu poprawia fryzurę. Teraz już może iść na bal z uśmiechem na ustach uśmiechamy się szeroko nie pokazując zębów).

Kiedy wszystko jest gotowe rozpoczyna się bal. Orkiestra gra skoczne melodie (śpiewamy w różnym tempie: la, la, la). Rozbawione Smerfy tańczą wesoło (otwieramy buzię szeroko i poruszamy językiem we wszystkie strony, dotykając nim różnych miejsc w jamie ustnej). Na balu można skosztować pysznego ciasta (oblizujemy wargi ruchem okrężnym), można napić się też pysznego soku ze smerfojagód (oblizujemy wargi ruchem okrężnym). W wiosce Smerfów panuje miła atmosfera, wszyscy bawią się wspaniale (śpiewamy: ha, ha, ha). Nikt nawet nie pomyśli o złośliwym Gargamelu i jego kocie Klakierze.

### Boże Narodzenie W Dolinie Muminków

Zbliża się Boże Narodzenie. Pada śnieg (dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu). Jest bardzo zimno (wypowiadamy: brr, brr). Tata Muminka z Muminkiem idą na targ po choinkę (czubkiem języka dotykamy kolejno wszystkich zębów najpierw górnych potem dolnych). Wybierają bardzo wysokie drzewko językiem próbujemy dotknąć nosa, pokazując jak wysokie jest drzewko), które ma dużo gęsto ułożonych gałązek („liczymy gałązki” – dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei, najpierw dolnych, potem górnych).

W tym samym czasie Mała Mi i Migotka przygotowują kolorowe **ozdoby** na choinkę. Wycinają z kolorowego papieru barwne pawie oczka i aniołki (naśladowujemy nożyczki – na przemian rozciągamy wargi w uśmiechu i układamy je w „dzióbek”). Kiedy tylko choinka zostaje ustawiona obok wigilijnego stołu wszyscy wspólnie wieszają na niej wykonane przez siebie **ozdoby**, bombki i kolorowe lampki („wieszamy ozdoby na choince” – dotykamy językiem ostatnich zębów dolnych i górnych). Z kuchni dochodzą przeróżne zapachy (wciągamy nosem powietrze i wypuszczamy je ustami), to Mama Muminka przygotowuje pyszne świąteczne potrawy. Najpierw zajęła się lepieniem pierogów z kapustą i grzybami (wargę dolną nakładamy na górną i odwrótnie), później przyrządza karpia w galarecie (układamy usta w „pyszczyk”). Następnie miesza w

dużej misie kluski z makiem (obracamy językiem na przemian w prawo i w lewo). Kompot z suszu już ugotowany. Wszystko już gotowe do wieczery wigilijnej. Cała rodzina Muminka, a także jego przyjaciele Mała Mi i Włóczyki zbierają się przy wigilijnym stole. Nadchodzi czas składania życzeń (puszczamy buziaczki). Po tych radosnych, pełnych wzruszenia chwilach, wszyscy zasiadają do stołu i spożywają przygotowane przez Mamę Muminka pyszne potrawy, które wszystkim bardzo smakują (oblizujemy usta ruchem okrężnym). Po kolacji wigilijnej nadchodzi czas rozpakowywania prezentów. Każdy z ciekawością rozwiązuje wstążki (przyklejamy język do podniebienia, następnie odrywamy go z głośnym mlaśnięciem), zagląda do pudełka i pokazuje, co jest w środku (otwieramy szeroko buzię i jak najdalej cofamy język do tyłu). Świąteczna atmosfera panuje w domu Muminka, wigilijne potrawy już zjedzone (oblizujemy się, bo były pyszne), prezenty rozpakowane (cieszymy się z prezentów – uśmiechamy się szeroko nie pokazując zębów). Nadszedł w końcu czas śpiewania kołęd (śpiewamy w różnym tempie: la, la, la).

### **Zima w Dolinie Muminka**

Od kilku dni niemal bezustannie pada śnieg (dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu). Wszędzie go pełno (wysuwamy język szeroko na brodę). Mała Mi ciepło ubrana przybiegła z samego rana do domu Muminka (dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei najpierw górnych potem dolnych). Od progu krzyczy: „Wstawaj Muminku! Napadało dużo śniegu. Ulepimy bałwana!”. Po chwili, po zjedzeniu pysznego śniadania (oblizujemy wargi ruchem okrężnym), wybiegają na podwórko. Wspólnie toczą śnieżne kule (robimy z buzi „kulę” – nadymamy policzki, zwierając wargi, następnie głośno wypuszczamy powietrze), później popychają je (wypychamy językiem dolne zęby) i ustawiają jedna na drugiej (zakładamy wargę dolną na górną i odwrotnie). Jeszcze tylko oczy z czarnych węgielków i nos z pomarańczowej marchewki (wyciągamy język daleko do przodu). Bałwanowi potrzebny jest też kapelusz, więc Maminek przyniósł od Mamy Muminka stary garnek z uszami (robimy z języka „garnek” – boki i przód języka unosimy do góry tak, aby na środku powstało wgłębienie). I tak powstał piękny uśmiechnięty bałwan (uśmiechamy się szeroko nie otwierając ust).

### **Piknik**

Dzień był bardzo pogodny. Miś Uszatek, Króliczek i Prosiaczek postanowili zaczerpnąć świeżego powietrza, więc zaplanowali udać się do lasu na piknik. Uszatek przygotował koszyk wypełniony po brzegi przysmakami (robimy z języka „koszyk” – boki i przód języka unosimy do góry tak, aby na środku powstało wgłębienie). Króliczek zabrał duży koc (wysuwamy szeroki język na brodę).

Kiedy wszystko było już gotowe ruszyli do lasu (wypowiadamy: tup, tup). Podążając leśnymi ścieżkami obserwują skaczące (dotykamy czubkiem języka na przemian górnych i dolnych zębów zaczynając od lewej strony) po gałęziach drzew wiewiórki z puszystymi ogonkami. Kiedy dotarli na leśną polanę rozłożyli koc (wysuwamy szeroki język na brodę). Zmęczeni drogą rozsiadają się wygodnie na kocu i zabierają się do jedzenia pyszności z koszyka (oblizujemy wargi ruchem okrężnym). Kiedy już się posilili, postanowili pospacerować po lesie. Miś Uszatek dostrzegł kilka dorodnych grzybów, które delikatnie zerwał i włożył do opróżnionego wcześniej koszyka (robimy koszyk z języka - boki i przód języka unosimy do góry tak, aby na środku powstało wgłębienie). Króliczek nie miał szczęścia do grzybów, ale pod jednym bardzo dużym drzewem zauważył norę lisa (otwieramy buzię szeroko i cofamy język jak najdalej do tyłu). Był tym odkryciem tak poruszony, że natychmiast pobiegł (dotykamy kolejno zębów górnych potem dolnych, zaczynając od prawej strony) o wszystkim powiedzieć przyjaciółom. Kiedy tak spacerowali po lesie zaczęło się ściemniać, więc z uśmiechem na twarzy (uśmiechamy się bardzo szeroko nie pokazując zębów) udali się w drogę powrotną do domu.

### **Urodziny Kubusia Puchatka**

Nadszedł dzień urodzin Kubusia Puchatka. Jego przyjaciele ze Stumilowego Lasu wraz z Krzysiem postanowili zorganizować dla niego przyjęcie niespodziankę. Krzyś zajął się przyrządzeniem tortu urodzinowego. W wielkiej misce ubił pianę z jajek (wykonujemy obroty językiem, najpierw w prawo, później w lewo), dodał do niej mąkę (wysuwamy wąski język jak najdalej do przodu) i prosił o pieczenie (wysuwamy wąski język jak najdalej do przodu). Następnie całość przełożył do blaszki i wstawił do piekarnika (wypychamy dolne zęby językiem). Kiedy ciasto było już gotowe Krzyś posmarował je masą miodową (przesuwamy językiem po podniebieniu od zębów w kierunku gardła i z powrotem). Po południu wszyscy razem zapukali do Kubusia Puchatka (wypowiadamy: puk, puk). Na widok przyjaciół i tortu urodzinowego Kubuś bardzo się ucieszył (uśmiechamy się szeroko, nie pokazując zębów). Po wysłuchaniu głośnego Sto Lat, szybko zdmuchnął świeczki na torcie (wdychamy powietrze nosem, a następnie wypuszczamy ustami) i zabrał się do jego krojenia. Krzyś pomógł mu poczęstować urodzinowym ciastem przyjaciół. Wszyscy jedli tort ze smakiem (oblizujemy się). W końcu nadeszła chwila, której Kubuś nie mógł się doczekać, a mianowicie rozpakowywanie prezentów. Szybko, więc odkleił wstążeczki, którymi były zapakowane (przyklejamy język do podniebienia i odrywamy go z głośnym mlaśnięciem).

Przyjęcie urodzinowe podobało się każdemu, szczególnie uradowany był Kubuś Puchatek, że mógł tak miło spędzić swoje urodziny i że przyjaciele go nie zawiedli.

### **Leśne ludki**

Daleko, daleko za ogromną rzeką szumi stuletni las (dzieci naśladują szum lasu szszssz). Mieszkają w nim ptaki, zające, sarny, wiewiórki i wiele innych zwierząt. Czasem, gdy ktoś ma szczęście (uśmiechamy się szeroko), może napotkać leśne ludki- malutkie stworzenia przypominające krasnale.

Leśne ludki codziennie rano wychodzą ze swoich liściastych domków. (wysuwamy język w linii prostej), by sprawdzić, co dzieje się w lesie. Rozglądają się na lewo i prawo (przesuwamy język w kąci ust na lewo i prawo), spoglądają w górę, czy

świeci słońce ( wysuwamy język jak najdalej w kierunku nosa). Do słońca uśmiechają się radośnie ( uśmiechamy się szeroko). Latem zrywają jagody, wspinając się na krzaczki ( dotykamy czubkiem języka po kolei górnych ząbków), jesienią zbierają orzechy, grzyby i różne nasionka, którymi żywią się przez całą zimę.

Wiosną odnawiają swoje domki, malują sufity ( przesuwamy język po podniebieniu od zębów w kierunku gardła i odwrotnie) i ściany ( przesuwamy język po wewnętrznej stronie policzków), lakierują podłogę (przesuwamy język po dnie jamy ustnej), szorują okna ( oblizujemy wargi w kółko) i piorą firanki . Ich ulubionym zajęciem jest jednak wieszanie szyszek na gałązkach drzew ( dotykamy czubkiem języka różnych punktów na podniebieniu), robią to z wielkim zapałem.

Po takiej pracy chętnie odpoczywają ( oddychamy głęboko, pobierając powietrze nosem, powoli wydychając ustami).

Kiedy mają wolną chwilę, malują obrazy ( na podniebieniu „malujemy” czubkiem języka paski podłużne i poprzeczne oraz kropki). Przyglądają się później tym swoim pracom, robiąc mądre minki (prowadzący i dzieci robią dowolne minki, naśladując ludki).

Leśne ludki nie boją się nas, lubią zwłaszcza dzieci. Spróbujcie poszukać ich przy okazji spaceru po lesie, a zobaczycie, ile radości przyniesie wam spotkanie z niezwykłymi mieszkańcami lasu.

### **Przygoda smoka Obiboka**

W dalekiej krainie, na drugim końcu świata, w czerwonym domku mieszkał okrągłutki, malutki smok. Smok był kolorowy jak tęcza i mięciutki jak wełna. Godzinami wylegiwał się na swoim balkonie, dlatego wszyscy nazywali go smokiem Obibokiem.

W poniedziałek jak co dzień rano smok przeciągnął się (przeciągamy się), ziewnął (ziewamy) i przetarł zaspane oczy (przecieramy oczy). Rozejrzał się dookoła (buzia szeroko otwarta, czubkiem języka oblizujemy wargę górną i dolną) i powiedział: „Może by tak ruszyć w świat? Zobaczyć co tam jest daleko, za tą górą i za rzeką?” No tak, ale jak tu ruszyć w świat, kiedy ręka, jak i noga Obiboka nie gotowa. Musi najpierw podnieść się i rozruszać cały grzbiet. Najpierw smok poćwiczył ogon: w górę w dół (buzia otwarta, czubkiem języka dotykamy raz podniebienia górnego raz dolnego) i w prawo w lewo (buzia otwarta, czubkiem języka dotykamy kącików ust), wielkie koła zataczały (buzia otwarta, czubkiem języka oblizujemy wargi). Brzuch poturlał się po ziemi (czubkiem języka masujemy policzki po wewnętrznej stronie), później plecy się wygięły (buzia otwarta, czubek języka opieramy o wewnętrzną stronę dolnych siekaczy, zaś przednią część grzbietu języka lekko unosimy do górnych zębów tak, by boki języka przylegały do wewnętrznej strony górnych zębów). Ręce w górę się uniosły i machały czując wiosnę (buzia otwarta, czubkiem języka dotykamy każdego zęba u góry). Smok już poczuł się radośnie (wargi rozciągamy do uśmiechu) i odetchnął (głęboki wdech i wydech) czując w kościach tchnienie sił i pełną moc, więc na ziemię zrzucił koc. Po ćwiczeniach jednak takich brzuch wszczął alarm nie byle jaki. Pobulgotał (bullll, bullll, bullll), zachichotał (hi, hi, hi, hi), warknął (wrrrr, wrr, wrrrr), chlipnął (chlip, chlip, chlip), zamiauczał (miau, miau, miau). Smok nie oparł się tym jękom i za garczek chwycił ręką. Podjadł troszkę (naśladujemy ruchy żucia) i coś popił (wciągamy powietrze wargami, jak przy picu rurką). Po jedzeniu się oblizał (buzia otwarta, czubkiem języka oblizujemy wargi) i powiada: „No mój smoczku Obiboczku , czas wyruszać i nie zwlekać, bo już świat tam cały czeka”. I wyfrunął, bo jak wiecie smoczki skrzydła mają przecież. Lecz ćwiczenia nie zaszkodzą, bo pokrzepią i odmłodzą.

### **BAJKA LOGOPEDYCZNA**

#### **„Burek z podwórka”**

(ćwiczenie artykulatorów i ćwiczenia ortofoniczne)

W wiejskiej zagrodzie, pies zwany Burkiem

Skrętnie zarządza całym podwórkiem.

Niech Burkiem będzie w buzi języczek,

Wnet obowiązki jego wyliczę:

Rankiem, gdy tylko ślepia otwiera,

Już za porządku się zabiera.

Najpierw wokół swej budy posprząta:

Zamiecie (oblizywanie warg ruchem okrężnym),

Zakopie kości do kąta (wysuwanie i chowanie do jamy ustnej języka ułożonego w łopatkę).

Następnie w budzie robi sprzątanie (masowanie czubkiem języka wewnętrznej strony policzków)

I zerknie w miseczkę, co dziś na śniadanie

(kierowanie języka w kąciki warg).

Na widok ciepłej kaszy smacznie się oblizuje

(oblizywanie językiem „wąsów” i „brody”)

Zjada wszystko, co bardzo mu smakuje (głośne mlaskanie).

Teraz już Burek biegnie zliczyć kurki do kurnika

I sprawdzić, czy tej nocy nie było tam liska zbójnika (liczenie ząbków „kurek”, poprzez dotykanie każdego zęba czubkiem języka).

Są wszystkie, lecz tuż za płotem słychać gąsek gęganie (gęganie: gę, gę, gę)  
Biegnie Burek na ratunek, dając znak szczekaniem (szczekanie: au, au, au)  
A tu już gąsior groźnie sycząc (syczenie: s.....),  
Broni swego stada.  
Niesfornych łobuziaków ucieka gromada,  
Pufając ze zmęczenia (nadymanie policzków i wypuszczanie powietrza)  
Szumiącego lasu dopada (szumienie sz.....).  
Teraz Burka czeka nie lada zadanie,  
Musi krówkę wyprowadzić na łąkę, na śniadanie.  
Krowa muczy przyjaźnie (mu.....)  
Już idą droga wokół lasu,  
Nagle się przestraszyli  
Okropnego hałasu.  
Spogląda Burek za siebie, z prawej i z lewej strony  
(wysuwanie języka i kierowanie go w prawo i w lewo)  
Co widzi? Wóz strażacki pędzi jak szalony.  
E-O, E-O, E-O, słychać już z oddali,  
Co znaczy, że w pobliżu gdzieś się chyba pali.  
Wtem słyszy Burek gwizd znajomy (gwizdanie)  
Znajome cmokanie (cmokanie).  
To jego pan go wzywa, na nowe zadanie.

Przeciska się Burek do domu, na skróty, przez dziurę w płocie  
(przeciskanie języka przez zaciśnięte zęby),  
Gdy nagle wzrok jego skupił się na kocie,  
Który miaucząc groźnie (miauczenie),  
na rybki polował,  
Lecz widząc psa, na drzewo się schował.  
Wdzięczne rybki Burkowi całuski ślą spod wody  
(całuski),  
Lecz psina nie ma już czasu, pędzi w stronę zagrody.  
Koń stoi już w zaprzęgu,  
parska niecierpliwie (parskanie)  
Pan cmoknął na niego (cmokanie)  
ruszyli leniwie.  
Słychać miarowy bieg konia (klaskanie),  
Burek biegnie z boku,  
Nie chce być gorszy, pragnie dotrzymać mu kroku.  
I tak dzień cały Burka pracą wypełniony.  
Pod wieczór wraca psina do budy zmęczony,  
Zjada smaczną kolację (mlaskanie), poprawia postanie (wypychanie językiem policzków)  
I już po chwili słychać jego smaczne chrapanie (chrapanie).

**Source URL:** <https://jarzebinka.noweskalmierzycze.pl/de/node/68>

**Links:**

[1] <https://jarzebinka.noweskalmierzycze.pl/de/node/68>

[2] <http://www.logopedia.net.pl/artykuly/58/cwiczenia-prawidlowego-polykania.html>