

## Ćwiczenia logopedyczne w przedszkolu i w domu

Zadanie intensywnego przygotowania dziecka do szkoły polega m.in. na roztoczeniu troskliwej opieki nad ostatnią fazą kształtowania się mowy, tak aby była ona już dojrzała, gdy dziecko wstąpi w progi szkolne. W przedszkolu takie ćwiczenia logopedyczne odbywają się bardzo często, bowiem wpisane są w program wychowania przedszkolnego. Zgodnie z charakterem logopedii zajęcia takie z ogółem dzieci w przedszkolu dadzą się ugrupować w cztery rodzaje działań:

- ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne
- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia rytmizujące
- ćwiczenia słuchu fonematycznego

Przedszkole jednakże nie stwarza tak dogodnych warunków indywidualnej opieki nad wymową dziecka jak rodzina, dlatego podpowiadamy rodzicom jak w bardzo łatwy sposób można codziennie ćwiczyć z dzieckiem:

### Ćwiczenia warg:

1. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „iii”.
2. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
3. Naprzemienne wymawianie „i – u”.
4. Cmokanie.
5. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
6. Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
7. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
8. Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
9. Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
10. Wsuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

### Ćwiczenia języka:

1. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
4. Wsuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej. Klaskanie językiem.
5. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / zuchwa opuszczona/.
6. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
7. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
8. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

### Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.

5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.