

## Szanowni Rodzice!

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń logopedycznych, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. Proszę o znalezienie chociaż 10-15 minut każdego dnia na ćwiczenia. Rezultat terapii logopedycznej zależy w bardzo dużym stopniu od Was, od Waszego zaangażowania i współpracy z logopedą, od motywacji dziecka, od częstotliwości i systematyczności ćwiczeń. Pomóżcie swojemu dziecku opanować prawidłową wymowę. Terapia logopedyczna nie polega na samym przychodzeniu do logopedy. Konieczne jest dokładne, systematyczne wypełnianie w domu jego zaleceń.

### Ćwiczenia oddechowe

Dmuchamy na piórka, chrupki kukurydziane, waciki, wiatraczki, bańki mydlane, baloniki, lekkie piłeczki.

### Gimnastyka buzi i języka

1. „Balonik” - Nabierz jak najwięcej powietrza do buzi, żeby przypominała balon, a następnie powoli je wypuszczaj
2. Napęlnij prawy policzek, a następnie lewy policzek jak balon powietrzem
3. Napęlniaj powietrzem na zmianę raz jeden, raz drugi policzek, przemieszczając je z jednej strony na drugą kilka razy
4. Napęlnij przestrzeń między wargami a zębami powietrzem
5. „Kotek” - naśladuj kotka, który pije mleczko - otwórz buzię wysuń języczek na brodę, a następnie zwiń go lekko na kształt łyżeczki i schowaj do buzi
6. Kotek myje się po wypiciu mleczka – oblizuj językiem dolną i górną wargę kilka razy, poruszając nim raz w prawo, raz w lewo
7. Wysuń język jak najdalej w kierunku prawego, a następnie lewego policzka
8. Wysuń język i unieś go do góry, jakbyś chciał dotknąć nim czubka nosa
9. Wysuń język i opuść go w dół, jakbyś chciał dotknąć nim czubka brody
10. Przykryj delikatnie językiem górną, a następnie dolną wargę
11. Otwórz buzię i policz językiem wszystkie górne, a następnie dolne zęby
12. Wypychaj językiem prawy, a następnie lewy policzek od wewnątrz, tak jakbyś miał tam

cukierka

13. „Mycie ścian” – przesuwasz językiem po wewnętrznej stronie policzka, na przemian, raz prawego, raz lewego
14. Mycie zębów „umyj” językiem górne, a następnie dolne zęby, poruszając nim raz w prawo, raz w lewo
15. „Miotelka” – otwórz buzię szeroko. Podnieś język do góry i przesuwasz nim po podniebieniu w przód, w tył, na boki, jakbyś chciał je zamieść
16. „Meduza” - zakładamy na przemian dolną wargę na górną i górną wargę na dolną
17. „Króliczek” – przykryj dolną wargę górnymi zębami
18. „Wampirek” – przykryj górną wargę dolnymi zębami
19. „Całuski” - cmoknij ustami kilka razy, jakbyś przesyłał komuś buziaki na odległość
20. Zrób „dzióbek”, wysuwając wargi jak najdalej do przodu
21. Wciągnij policzki do środka, jakbyś chciał wyssać powietrze z buzi
22. Uśmiechnij się przez chwilę rozciągając usta i pokazując zęby, a następnie nie pokazując ich
23. „Konik”- kłaskaj językiem, spuszczając go z podniebienia, jakbyś naśladował stąpanie konia po bruku
24. „Młoteczek” – uderzamy językiem o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździ
25. Zwiń język jak arkusz papieru, dotykając spodem języka podniebienia
26. „Koci grzbiet” – przyłóż czubek języka do dolnych zębów, a następnie wygnij język w tzw. koci grzbiet
27. „Rurka” - zwijamy brzegi języka do góry
28. „Łyzeczka” - przy szeroko otwartych ustach wywijamy boki i czubek języka tak, aby powstało wgłębienie na kształt łyżeczki

Katarzyna Dudek-Wiśniewska