

## Zestawy ćwiczeń do realizacji z dzieckiem w domu - S. Romanowska



### ĆWICZENIA WSTĘPNE DO NAUKI MOWY:

#### Ćwiczenia oddechowe:

##### 1. Ćwiczenia powiększające pojemność płuc i przepony:

- wężanie kwiatów (długi powolny wdech nosem i powolny wydech ustami);
- przetaczanie powietrza w zamkniętych ustach z jednej strony na drugą;
- nucenie, mruczenie znanych melodii przy zamkniętych ustach;
- gwizdanie;
- wciąganie i wydmuchiwanie powietrza;
- nadymanie policzków i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi;
- nadymanie policzków i energiczne wypuszczanie powietrza z buzi;
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową;
- dmuchanie na wiatraczek;
- zdmuchiwanie płomienia świeczki;
- puszczenie baniek mydlanych;
- huśtanie zabawki (na brzuch kładziemy przedmiot, który huśta się przy oddychaniu brzuszny);
- zdmuchiwanie ze stołu lekkich przedmiotów;
- nadmuchiwanie balonika;
- dmuchanie na przedmiot unoszący się, zawieszony na nitce bądź opadający;
- chuchanie;
- długie wymawianie głoski s ze zmienną głośnością;
- zatrzymywanie oddechu, mówienie prostych, znanych dziecku wyrazów na jednym wydechu;
- wymawianie tekstu na jednym wydechu;
- wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion.

## 2. Kontrola fazy wydechowej:

- dmuchanie na: płomień świecy tak, aby nie zgasł (wdech zawsze nosem), kartkę papieru tak, aby cały czas była odchylona, watę zawieszoną na nitce;
- porcjowanie wydechu (po jednym wdechu wymawianie kilkakrotnie f,f,f zużywając dla każdego f, tylko część powietrza).

## ZESTAW ĆWICZEŃ NARZĄDÓW MOWY

### 1. Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka do przodu: język wąski i szeroki;
- wysuwanie i chowanie języka;
- wysuwanie języka, skierowanego jak najdalej w prawa stronę, a następnie przesuwanie go w linii poziomej w stronę przeciwną;
- wysuwanie języka w linii prostej jak najdalej na zewnątrz;
- wysuwanie języka jak najdalej z ust i chowanie go jak najdalej w jamie ustnej;
- przesuwanie wysuniętego języka wokół szeroko otwartych ust;
- wysuwanie języka mimo zbliżonych szczęk: język siłą przeciska się między nimi, siekacze skrobią grzbiet języka;
- unoszenie języka za górną wargę;
- unoszenie języka do górnego i dolnego dziąsła przy szeroko otwartych ustach;
- unoszenie języka, przekładanie, huśtanie z pomocą łyżeczki;
- cofanie języka za wałek dziąsłowy;
- kierowanie języka w kąciki ust;
- kierowanie języka do: nosa, brody, prawego i lewego ucha;
- kierowanie czubka języka za górne zęby (do górnego dziąsła);
- leciutkie dotykanie języka pałeczką, patyczkiem, łyżeczką;
- przyciskanie całego grzbietu języka do dziąseł i podniebienia i staranie się go utrzymać w tej pozycji w czasie opuszczania i podnoszenia szczęki dolnej;
- dotykanie końcem języka na zmianę górnych i dolnych zębów;
- dotykanie czubkiem języka wszystkich zębów po kolei, tzw. liczenie zębów językiem;
- oblizywanie ust przez dziecko: najpierw górna warga, później dolna;
- zlizywanie miodu, dżemu z talerzyka;
- oblizywanie zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów;
- przesuwanie języka po dolnej wardze, od lewego do prawego kąciaka ust, opierając język o wargę górną, dolną i bez opierania;
- zwijanie języka w rulonik na zewnątrz jamy ustnej wzdłuż bruzdy zagłębienia;

- dmuchanie powietrza tak, aby przepływało przez rulonik;
- wciąganie języka w głąb jamy ustnej z położenia na wardze górnej, jak najdalej do jamy gardłowej i powrót tą sama drogą;
- głaskanie podniebienia językiem;
- kląskanie językiem – galopujące konie;
- liczenie zębów;
- ruchy koliste w lewo i w prawo językiem wysuniętym na zewnątrz;
- opuszczanie dolnej szczęki i położenie swobodne bezwładnego języka na dolnej wardze, ale spłaszczonego i rozszerzonego tak, aby boki jego dotykały kącików warg;
- mlaskanie środkiem i czubkiem języka;

## 2. Ćwiczenia warg:

- leciutki masaż warg;
- ściąganie ust w dzióbek;
- rozchylanie ust w kierunku kącików ust;
- przesuwanie warg w prawą i lewą stronę;
- zakładanie wargi górnej na dolną;
- zaciskanie i otwieranie warg przy zaciśniętych zębach, z wysunięciem warg do przodu;
- nagryzanie górnymi zębami na dolną wargę i dolnymi na górną;
- nadymanie policzków;
- wysuwanie warg jak przy „u”;
- rozchylanie jak przy „e”;
- rozciąganie warg poprzez cofnięcie kącików ust, jak przy „i”;
- złączanie warg płasko;
- wymawianie samogłosek;
- warczenie motoru;
- ssanie;
- unoszenie wargi górnej, opuszczanie dolnej;
- picie przy użyciu rurki;
- lizanie lizaka;
- zwieranie i rozwieranie warg przy zamkniętych zębach;
- dmuchanie przez złączone wargi, lekko wysunięte do przodu, parskanie, cmokanie;
- granie na organkach, grzebieniu;
- utrzymywanie wargami patyczka, kącikami ust wydmuch powietrza,
- próbowanie smaków.

## 3. Ćwiczenia szczęki dolnej:

- opuszczanie i unoszenie żuchwy;
  - przesuwanie żuchwy w lewo, a potem w prawo;
  - wysuwanie i cofanie żuchwy;
  - wykonywanie ruchów żucia.
4. Ćwiczenia aparatu oddechowo-fonacyjnego:
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu lub gorącej herbaty w kubku;
  - zdmuchiwanie mlecza aż spadnie ostatnie nasionko;
  - chuchanie;
  - zabawa w lokomotywę, która puszcza parę;
  - wypuszczanie powietrza z balonika, piłki;
  - naśladowanie pociągu;
  - parskanie wargami: brrrr, prrrr;
  - gwizdanie na jednym tonie;
  - liczenie, powtarzanie zdań, artykułowanie samogłosek na jednym wydechu;
  - puszczenie baniek mydlanych;
  - łączenie samogłosek na jednym wydechu: ao, eo, aoe;
  - łączenie z samogłoskami, np.: za, zo, ze, itp. na jednym wydechu;
  - dmuchanie ciągłym strumieniem;
  - dmuchanie i zdmuchiwanie.
5. Ćwiczenia rozruszające przeponę:
- ćwiczenia naśladowcze:
    - śmiech wesoły, beztroski, gwałtowny, cichy, tłumiony;
    - naśladowanie śmiechu różnych ludzi: staruszki (hehehe), kobiety (hahaha), mężczyzny (o ho ho), dziewczynki (hihihi), chłopca (hahaha);
6. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:
- kaszlenie przy wysuniętym na zewnątrz języka;
  - chrapanie na wdechu i wydechu;
  - ziewanie przy nisko opuszczaniu szczęki;
  - wdech przez nos i wydech przez szeroko otwarte usta;
  - naśladowanie odgłosów gęsi;
  - naśladowanie odgłosów płukania gardła;
  - opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej.
7. Ćwiczenia prawidłowego połykania:

- unoszenie języka za górne, przednie zęby;
- dotykanie wskazanego miejsca palcem, metalową szpatułką, językiem;
- połykanie śliny przy zaciśniętych zębach, szerokim uśmiechu, język trzymany przez cały czas za górnymi zębami;
- picie i połykanie płynów.

## **ZESTAW ĆWICZEŃ MANUALNYCH I GRAFOMOTORYCZNYCH**

### **Ćwiczenia motoryki dużej:**

Ćwiczenia kończyn górnych:

- luźne wymachy obu rąk, krążenia ramion, luźne opadanie ramion, lekkie klaskanie, lekkie uderzanie dłońmi o podłogę, o uda, o kolana, dotykanie dłońmi różnych części ciała, krążenie dłońmi, wystukiwanie rytmu bokiem dłońmi, palcami;
- kształtowanie umiejętności rzutu i łapania piłki, zabawy z piłką, toczenie, chwytanie, kopanie piłki, podrzucanie piłki, woreczka, większej zabawki, rzucanie do celu, rzucanie piłki do siebie;
- rozluźnienie napięcia mięśniowego rąk: ramienia i przedramienia, kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie kół;
- zamalowywanie dużej przestrzeni ograniczonej konturem, pogrubienie konturów dużych form geometrycznych, dużych rysunków;
- podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce;
- chodzenie po wyznaczonym torze;
- popychanie woreczków, piłek do bramki;
- podskoki, przeskakiwanie przez linię narysowaną na podłodze, skakankę.

### **Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej:**

- wymijanie i pokonywanie łatwych przeszkód;
- przechodzenie, przeskakiwanie przez ławeczkę, sznurek, obręcz lub szarfę;
- ćwiczenia równoważne;
- swobodne, luźne ruchy, np. naśladowanie deszczu;
- podrzucanie, łapanie, toczenie dużej piłki lub balonu;
- rzucanie piłeczki do celu;
- zabawy z woreczkami z piaskiem;
- podrzucanie i łapanie, podnoszenie, upuszczanie, wymachiwanie woreczkami z piaskiem;
- kreślenie dużych, płynnych linii, wykonywanych całą ręką i ramieniem;
- kreślenie.

### **Ćwiczenia orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo-ruchowo-słuchowej:**

- naśladowanie mycia rąk, pryskania wodą, lotu ptaka, marszu w miejscu, podskoku, kopania piłki;
- wykonywanie ruchów zgodnych z poleceniem;
- różnicowanie w otoczeniu wielkości i ujmowanie stosunków w przestrzeni;
- różnicowanie wielkości.

### **Ćwiczenia motoryki małej:**

- ćwiczenia w orientacji w schemacie własnego ciała;
- kreślenie w powietrzu na przemian prawą i lewą ręką oraz obiema jednocześnie;
- rysowanie okręgów, linii falistych, spirali na przemian prawą i lewą ręką oraz obiema jednocześnie;
- kreślenie kół w odwrotnym kierunku do ruchów wskazówek zegara;
- chwytanie przedmiotów całą dłonią, małych przedmiotów ruchem pincetowym, drobnych przedmiotów palcami i manipulowanie nimi;
- otwieranie i zamykanie pudełek, wkładanie i wyjmowanie przedmiotów z udziałem i bez udziału wzroku;
- posługiwanie się łyżką;
- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze;
- nawlekanie;
- cięcie nożyczkami;
- praca z komputerem;
- konstruowanie z klocków;
- segregowanie figur, obrazków i przedmiotów wg cech jakościowych;
- wypełnianie konturów kolorem;
- wodzenie kredką po śladzie;
- zamalowanie lub kredkowanie dużych wzorów i figur różnymi kolorami oraz kreskowanie pionowo, poziomo, ukośnie;
- wypełnianie plasteliną dużych wzorów i figur;
- wypełnianie konturów kawałkami papieru i innych materiałów wydzieranie prostych kształtów palcami;
- wypełnianie plasteliną lub kredką wzoru postaci wg wskazówek nauczyciela;
- składanie rysunku postaci ludzkiej z pociętych części;
- rysowanie głowy: uzupełnianie oczu, ust, uszu;
- układanie klocków, patyczków wg wzoru i własnego pomysłu;

- rysowanie szlaczków po śladzie, uzupełnianie szlaczków;
- wykonywanie ruchów zgodnych ze wskazówkami prowadzącego.

#### **Zabawy z palcami:**

- uderzanie czubkami palców o blat stołu;
- przeplatanie swoich palców;
- zabawy paluszkowe wg. M.Bogdanowicz.

#### **Ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni palców:**

- zwijanie włóczki, przewlekanie przez otwory;
- obrysowywanie przedmiotów i szablonów;
- zbieranie drobnych elementów ręką i pincetą;
- modelowanie z mas plastycznych;
- ugniatanie mas bezkształtnych;
- wypełnianie plasteliną powierzchni okonturowanych;
- bazgranie kredką na papierze;
- ugniatanie papieru;
- oburęczne malowanie dużych kształtów;
- rysowanie, malowanie ruchami poziomymi, pionowymi, falistymi i okrężnymi;
- wydzieranie, wycinanie;
- ryzowanie szlaczków literopodobnych z wypowiedaniem sekwencji słownych;
- nawlekanie koralików dowolnie oraz według podanego wzoru;
- pisanie i rysowanie po śladzie;
- ściskanie piłeczek gumowych;
- montowanie konstrukcji z gotowych elementów.

#### **Ćwiczenia graficzne:**

- rysowanie z fantazji lub ze wzoru;
- rysowanie węglem, kredkami świecowymi, pisakiem;
- malowanie farbami, palcem i pędzlem;
- kreślenie po śladzie i samodzielnie z zachowaniem kierunku;
- łączenie liniami zaznaczonych punktów;
- odtwarzanie kształtu poszczególnych liter według wzoru.

#### **Ćwiczenia usprawniające precyzję i koordynację wzorkowo-ruchową:**

- gniecienie papieru w kulkę tylko w jednej ręce;
- robienie małych kulek z kolorowej bibuły i naklejanie jej na karton;
- lepienie z plasteliny;
- wycinanie obrazków nożyczkami;

- układanie obrazków z części;
- nawlekanie koralików o różnych wielkościach;
- wycinanie figur geometrycznych po linii;
- rysowanie labiryntów;
- rysowanie według wzoru, według instrukcji słownej w rytm piosenki.

#### **Ćwiczenia usprawniające sprawność grafomotoryczną:**

- nauka prawidłowego trzymania przyboru do pisania;
- ćwiczenia graficzne;
- wyrabianie orientacji co do kierunku pisania;
- mieszczanie się w wyznaczonych ramach;
- obwodzenie konturów według podanego wzoru;
- kopiowanie przez kalkę;
- przetwarzanie obrazu wzrokowego przez graficzny;
- wydzieranki, wyszywanie, haftowanie, majsterkowanie.

#### **ZESTAW ĆWICZEŃ ANALIZY I SYNTEZY WZROKOWEJ**

##### **Układani i gry z prawidłami:**

- układanie z patyczków, tasiemki, różnokolorowej wełny elementów mozaiki geometrycznej, materiałów, giętkiego tworzywa, koralików, klocków;
- układanki: rozsypani, dobieranki oparte na zasadzie tożsamości lub przynależności, oparte na przeliczaniu i wstępnym poznaniu figur geometrycznych.

##### **Zabawy konstrukcyjne:**

- przybijani wg wzoru;
- układanki magnetyczne:

##### **Rozwijanie orientacji w schemacie własnego ciała:**

- obrysowywanie różnych części ciała z wyodrębnieniem i nazywaniem ich części;
- zwracanie się do dziecka z poleceniem: „Podaj mi prawą rękę”.

##### **Ćwiczenia usprawniające analizę i syntezę wzrokową oraz orientację przestrzenną:**

- rozpoznawanie przedmiotów na obrazkach pokazywanych bardzo krótko;
- dobieranie części do obrazka;
- składanie całości obrazka z jego części według wzoru;
- składanie pociętych figur z papieru;
- wyszukiwanie różnic między obrazkami;
- odtwarzanie z pamięci uprzednio zaobserwowanych elementów oraz stosunków przestrzennych, jakie między nimi zachodziły;



- uzupełnianie obrazków brakującymi elementami;
- szukanie różnic i podobieństw;
- wyszukiwanie kształtów podobnych;
- układanie figur z patyczków;
- układanie klocków typu mozaika wg wzoru;
- układanie obrazków z części bez wzoru;
- układanie obrazków po lewej i po prawej stronie;
- układanie obrazków i kompozycji z figur geometrycznych wg wzoru i pamięci;
- układanie według instrukcji słownej;
- układanie podpisów;
- uzupełnianie braków na obrazkach;
- tworzenie domin;
- tworzenie loteryjek;
- tworzenie składanek;
- odtwarzanie w formie układanki obserwowanych wzorów, układów figur, elementów graficznych;
- rozpoznawanie na obrazkach przedmiotów, ludzi, zawodów, zwierząt.

#### **Bibliografia:**

- Jastrząb J., Usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych dla dzieci dyslektycznych, CMPPP, Warszawa 2002;
- Demel G., Minimum logopedyczne przedszkola, WSiP, Warszawa 1994;
- Nikiel-Pogorzelska J., Autorski program zajęć ucznia upośledzonego w stopniu umiarkowanym z głębokim niedosłuchem, Wirtualny przewodnik dla nauczyciela, MAWI Wiosna 2005;
- Lichota E.J., Terapia wad wymowy, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006;
- Czajkowska I, Herda K., Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w szkole. Poradnik dla nauczycieli, WSiP, Warszawa 1989;
- Szurmiak M., Podstawy reedukacji uczniów z trudnościami w czytaniu i pisaniu, WSiP, Warszawa 1987;
- Jastrząb J., Gry i zabawy w terapii pedagogicznej, CMPPP, Warszawa 2002;
- Waszkiewicz E., Jastrząb J., Zestaw ćwiczeń do zajęć korekcyjno-kompensacyjnych dla dzieci przedszkolnych, CMPPP, Warszawa 2002