

**Joanna Chmura**

**1. Ćwiczenia przygotowujące narządy artykulacyjne (wargi, policzki, język) do wymowy głosek szumiących sz, ż, cz dż):**

1. Ćwiczenia języka

- Klaskanie językiem - naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk.
- Dotykanie czubkiem języka górnych zębów po stronie wewnętrznej, podczas szerokiego otwierania jamy ustnej - zabawa Liczenie ząbków.
- Oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach - naśladowanie mycia zębów językiem.
- Przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach - zabawa Zaczarowany język.
- Cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim - zabawa Krasnoludek zagląda do gardła.
- Zlizywanie czubkiem języka z podniebienia, np. kawałka rozmiękczonej czekolady lub gumy rozpuszczalnej.
- Ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego cukierka, opłatka lub naśladowanie ssania pożywienia.

2. Ćwiczenia warg

- Naśladowanie mlaskania.
- Śpiewanie znanych melodii na sylabach: la, lo, le, lu, ly.
- Cmokanie ustami naśladowanie posyłania całusków.
- Wysuwanie zaokrąglonych warg do przodu w kształcie ryjka świnki.
- Wysuwanie warg do przodu, a następnie naprzemienne ich otwieranie i zamykanie - naśladowanie pyszczka rybki.
- Układanie warg w kształcie ryjka, a następnie ich rozsuwanie do uśmiechu.
- przesadna realizacja samogłosek A-U,A-U,A-U,E-O,E-O,E-O –
- zbieranie z talerzyka za pomocą samych warg drobnych ciasteczek, lub cukierków

**Ćwiczenia utrwalające wymowę głoski „sz”**

1. **Prawidłowe ułożenie języka i warg przy realizacji głoski „sz”**: zęby razem (zbliżone do siebie), wargi zaokrąglone (dziobek), koniuszek języka uniesiony w kierunku wałka dziąsłowego.

2. Wymawianie w sposób wydłużony głoskę „sz,” naśladując przy tym szum fal, szum trawy, szum deszczu, szum lasu...

### **Głoska „sz” w sylabach:**

**SZA SZO SZU SZE SZY**

**ASZ OSZ USZ ESZ ISZ YSZ**

**ASZA OSZO USZU ESZE YSZY USZE OSZA ISZU OSZE USZY ASZU**

**SZASZ SZOSZ SZESZ SZUSZ SZYSZ**

**SZASZA SZOSZO SZESZE SZUSZU SZYSZY**

Kiedy dziecko radzi sobie z wymową tej szumiącej głoski między samogłoskami, można wykonywać ćwiczenia z wyrazami rozpoczynającymi i kończącymi się głoską „sz”, a także zawierające głoskę „sz” między samogłoskami.

### **Głoska „sz” w wyrazach:**

- głoska „sz” w nagłosie (początek wyrazu):

szampon, szachy, szynka, szafa, szufelka, szuflada, szary, szeroki, szelki, szpilka, szalik, szopa, szyja, sznurek, itp.;

- głoska „sz” w śródgłosie (środek wyrazu):

muszla, kasza, pasztet, wieszak, koszula, maszyna, fartuszek, gruszka, nosze, uszy, kusza, puszka, itp.;

- głoska „sz” w wygłosie (koniec wyrazu):

mysz, kalosz, dobosz, talerz, wachlarz, nietoperz, lekarz, kosz, kurz, kapelusz, klosz, gulasz, grosz, plusz, garaż, bagaż, wąż, itp.

### **Następnie głoska „sz” w zdaniach i prostych rymowankach:**

*Wobec głoski „ż” stosujemy podobny wzór nauki i utrwalania. Należy jednak pamiętać, że głoska „ż” jako głoska dźwięczna nie występuje w wygłosie, czyli na końcu sylab i wyrazów.*

## Ćwiczenia utrwalające wymowę głoski „cz”

1. **Prawidłowe ułożenie warg i języka przy realizacji głoski „cz”**: zęby są zbliżone, wargi zaokrąglone, a koniec języka – lekko uniesiony – uderza o wałek dźwiękowy.
2. Szybkie wymawianie zbitkę głosek t i sz: (tsz tsz tsz) – uderzający język przyzwyczai do wymowy nowej głoski!
3. Naśladowanie jadącego pociągu (cz, cz, cz).

### Głoska „cz” w sylabach:

**CZA CZO CZU CZE CZYACZ OCZ UCZ ECZ ICZ YCZ**

**ACZA OCZO UCZU ECZE YCZY**

**ACZU UCZY ECZY OCZA ECZO**

**ACZ OCZ ECZ UCZ YCZ**

**CZACZ CZOCZ CZECZ CZUCZ CZYCZ**

### Głoska „cz” w wyrazach:

- głoska „cz” w nagłosie (początek wyrazu):

czapka, czepek, czosnek, czytanie, czary, cztery, czajnik, czubek, czekolada, czapla, czarny, czerwony, czołg, czołno, czek, itp.;

- głoska „cz” w śródgłosie (środek wyrazu):

paczka, pieczarka, pączek, bączek, taczka, kaczka, maczuga, pieczętka, boczek, haczyk, beczka, wieczór, kurczak, koniczyna, tęcza, oczy itp.;

- głoska „cz” w wygłosie (koniec wyrazu):

skecz, poręcz, palacz, trębacz, mecz, puchacz, włamywacz, królewicz, warkocz, klacz, klucz, mlecz, miecz, itp.

### Następnie głoska „cz” w zdaniach i prostych rymowankach:

*Wobec głoski „dź” stosujemy podobny wzór nauki i utrwalania. Należy jednak pamiętać, że głoska „dź” jako głoska dźwięczna nie występuje w wygłosie, czyli na końcu sylab i wyrazów.*

## **2. Usprawnianie myślenia i wydłużanie czasu koncentracji uwagi na wykonywanym zadaniu**

Sposób realizacji:

- rozpoznawanie w krótkim czasie eksponowanych przedmiotów, obrazków – nazywanie ich
- wyodrębnianie jednakowych obrazków, ilustracji, liter, cyfr
- stosowanie domin słowno – obrazkowych, literowych, sylabowych, wyrazowych
- ćwiczenia z piosenką: nauka tekstów ulubionych piosenek, śpiewanie
- pamięciowe opanowywanie treści krótkich rymowanek
- wskazywanie brakujących elementów na ilustracji
- rozwiązywanie zagadek obrazkowo - dźwiękowych, rebusów, łamigłówek, eliminatek, krzyżówek, zagadek
- ćwiczenia z tekstem – czytanie krótkich tekstów literackich, przepisywanie
- skupianie wzroku na ruchomym elemencie (np.: nawlekanie drewnianych klocków na sznurek)
- zabawy manipulacyjne z klockami, wypełnianie konturu rysunku.
- stosowanie wzmocnień pozytywnych (pochwały, i inne formy nagród za każde doprowadzone do końca zadanie).

## **3. Rozwijanie orientacji przestrzennej**

Sposób realizacji:

- układanie elementów od lewej do prawej, z góry na dół według wzoru lub instrukcji słownej
- rysowanie według poleceń słownych: w górę, w dół, w bok, w prawym górnym rogu itd.
- wykonywanie prostych ruchów – wyznaczanie kierunków w przestrzeni: odpowiednie umieszczanie przedmiotów względem własnego ciała: przed sobą, za sobą, nad sobą

## **4. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i okazywania emocji**

Sposób realizacji:

- zabawy w miny (z lusterkiem), np.: „Zrób wesołą minkę”, „A teraz smutną”
- dobieranie elementów do podanych stanów emocjonalnych (radość, smutek, złość itd.)
- nazywanie emocji na podstawie prostych emotikonów

- rysowanie emocji – proste emotikony

## **5. Rozwijanie funkcji oddechowej:**

- ✓ **wykonywanie ćwiczeń oddechowych kształtujących oddychanie brzuszno – przeponowe**

Sposób realizacji:

- należy leżeć na płasko na dość twardym podłożu (podłoga zaścielona kocem)
  - jedną rękę trzymać na brzuchu, drugą na górnej części klatki piersiowej
  - w czasie wdechu (wdech nosem) ręka leżąca na brzuchu unosi się znacznie wyżej niż ta leżąca na klatce piersiowej
  - w czasie wydechu (wydech ustami) ręka leżąca na brzuchu opada
  - zarówno wdech jak i wydech muszą być powolne i równomierne, z chwilowym zatrzymaniem powietrza po wdechu
- ✓ **wykonywanie ćwiczeń oddechowych z zaangażowaniem ruchu rąk i tułowia w celu zwiększenia pojemności płuc pogłębienia oddechu**

Sposób realizacji:

### **1 ćwiczenie**

- ustawiamy się w lekkim rozkroku, kładąc ręce na biodrach
- w czasie wdechu (wdech nosem) łokcie odchylają się ku tyłowi, w czasie wydechu (wydech ustami) łokcie przesuują się do przodu, jednocześnie naciskając palcami na brzuch

### **2 ćwiczenie**

- przy wdechu (wdech nosem) następuje uniesienie rąk do góry
  - przy wydechu (wydech nosem) następuje powolne opuszczenie rąk
- ✓ **wykonywanie ćwiczeń oddechowych z jednoczesnym wypowiedaniem pojedynczych głosek**

Sposób realizacji:

- wdech nosem - w czasie wydechu (wydech ustami) wymawianie samogłosek: a, e, o, u, i, y lub wymawianie bezdźwięcznych odpowiedników głosek szczelinowych: f, ch, sz, s, ś

## **6. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych**

- ✓ **Motywowanie do posługiwania się opracowanym systemem komunikacji alternatywnej lub wspomagającej mowę werbalną**

Sposób realizacji:

- w każdej sytuacji komunikacyjnej posługiwanie się piktogramami, gestami wspomagającymi komunikowanie się,

### ✓ **Rozwijanie mowy**

Sposób realizacji:

- wykorzystanie przedmiotów użytku codziennego (garnków, plastikowych butelek, drewnianych łyżek), samodzielne wytwarzanie dźwięków przez te przedmioty
- dzielenie poszczególnych wyrazów na sylaby z jednoczesnym wygrywaniem na przedmiotach użytku codziennego lub wyklaskiwaniem
- bezustanne mówienie do dziecka, opisywanie każdej czynności wykonywanej w danej chwili
- w codziennych sytuacjach komunikacyjnych, motywowanie do powtarzania wyrażeń dźwiękonaśladowczych, sylab, wyrazów o prostej budowie fonetycznej, zachęcanie do posługiwania się zdaniami, opisywanie rzeczywistości
- czytanie dziecku książeczek z jednoczesnym oglądaniem ilustracji
- opisywanie ilustracji w książeczkach, wskazywanie elementów na ilustracji oraz ich nazywanie.

## **7. Masaż mięśni twarzy**

Sposób realizacji:

- głaskanie wargi dolnej i brody

-głaskanie wargi górnej

- głaskanie policzków

-głaskanie grzbietu nosa i brwi

- głaskanie mięśnia okrężnego oka – głaszczemy opuszkami III palców obu rąk wokół oczodołów. Kierunek głaskania zgodny z kierunkiem ułożenia brwi.

-głaskanie czoła

- rozcieranie - rozcieramy wargi dolną i górną, policzki, grzbiet nosa, brwi oraz czoło.

- ugniatanie - ugniatamy wargi dolną i górną, policzki i czoło.

- oklepywanie - oklepujemy policzki i czoło oraz dodatkowo wykonujemy oklepywanie kącików ust- oklepujemy opuszkami III palców górę, w skos, najpierw po jednej stronie, a potem po drugiej,

- oklepywanie nosa - opuszkami III palców obu rąk wykonujemy oklepywanie koniuszka nosa i grzbietu nosa.

- oklepywanie mięśnia okrężnego oka - masujemy opuszkami palców jednej ręki wokół oczodołu. Oklepywanie należy wykonywać, tak aby nie uderzać po gałce ocznej.

- głaskanie na policzkach i czole.

## **8. Ćwiczenia mięśni mimicznych** (powinny być wykonywane przed lustrem i pod nadzorem)

Sposób realizacji:

- marszczenie czoła – zarówno poziome jak i pionowe

- naprzemienne zamykanie oczu

- zamykanie oczu z maksymalnym dociskiem

- marszczenie nosa

- opuszczanie brwi

- uśmiechanie się z zaciśniętymi zębami

- uśmiechanie się z odsłoniętymi zębami

- szczerzenie zębów

- ściągnięcie kącików ust na boki

- opuszczanie kącików w dół – gest niesmaku

- wypychanie językiem lewego i prawego policzka

- wysuwanie w przód i cofanie żuchwy

- przesuwanie żuchwy na boki

- szerokie otwieranie ust

- zwijanie języka w trąbkę

- gwizdanie

- dmuchanie, dmuchanie przez słomkę do szklanki z wodą

- zaciskanie warg z jednoczesnym wciąganiem warg do wewnątrz

- wymawianie głoski „P” z oporem palców umieszczonych w kącikach ust

- wymawianie samogłosek: I, O, U, Y, E, A

- Wsuwanie języka delikatnie do przodu. Zwijanie go w rulon i utrzymywanie przez chwilę w tej pozycji

- wykonanie głębokiego wdechu nosem. Wypuszczanie powietrza przez delikatnie rozszerzone usta, tak jakby były „zasznurowane

- wypchanie języka w różnych miejscach na całej szerokości ust, nie pozwolenie jednak aby język przebił się na zewnątrz
- wykonanie ćwiczenia polegającego na wypychaniu policzków językiem. Oporowanie ruchu języka napinając policzki
- naprzemiennie chowanie i wysuwanie ust
- ułożenie ust tworząc dziubek”. Poruszanie nim zataczając kręgi w prawo, następnie w lewo
- przyłożenie drewnianej szpatułki lub patyczka do czubka języka. Oporowanie jego wysuwania w kierunku brody potem w stronę dolnego prawego i dolnego lewego kącika ust
- przykładanie drewnianej szpatułki lub patyczka do czubka języka. Oporowanie jego wysuwania w kierunku czubka nosa, następnie w stronę górnego lewego i górnego prawego kącika ust
- oporowanie obniżania górnej wargi a następnie unoszenie dolnej wargi
- oporowanie drewnianą szpatułką lub patyczkiem zbliżania policzków do zębów
- chwytanie wargami drewnianej szpatułki lub patyczka. Trzymanie jej na tyle mocno, żeby nie udało się jej wyciągnąć. Ciągnięcie szpatułki w stronę prawego i lewego boku.

Życzę powodzenia i owocnej oraz miłej pracy w domu  
Z życzeniami zdrowia i mnóstwa odporności Joanna Chmura