

**Zabawy i ćwiczenia  
usprawniające  
rozwój mowy  
dziecka**

# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- Słuch odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju mowy dziecka. Nawet lekkie i tymczasowe zaburzenia słyszenia (np. w czasie wysiękowego zapalenia ucha) mogą wpłynąć na proces rozwoju mowy. Dlatego stale należy kontrolować stan zdrowia dziecka i obserwować, czy nie występują symptomy świadczące o zaburzeniach słuchowych.
- Ćwiczenia słuchowe uczą koncentracji uwagi na dźwiękach.
- Podczas zabawy istotne znaczenie ma naprzemiennosc ról.
- **DOBRY SŁUCH TO DOBRY START DO POPRAWNEGO MÓWIENIA !!!**

# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- **Rozpoznawanie odgłosów z otoczenia** – wszelkich możliwych słuchanych w danej chwili. Dziecko zamyka oczy i wsłuchuje się w „ciszę”. Próbuje nazwać otaczające je dźwięki. W zabawę można bawić się w różnych sytuacjach, np. na spacerze.
- **Rozpoznawanie odgłosów wywołanych celowo** (po uprzednim zapoznaniu się z nimi), np. rozpoznawanie dźwięków instrumentów lub innych odgłosów, np. stukanie łyżeczką w szkło, drewno, metal, rwanie gazety, gniecenie gazety, pocieranie kartkami gazety o siebie, potrząsanie butelką z makaronem, grochem, kamykami, guzikami.

# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- **Rozpoznawanie źródła, miejsca i kierunku dźwięku** – np. dziecko szuka ukrytego wcześniej budzika, tykającego zegara lub innego dźwięku, np. włączonego na telefonie (dziecko zgaduje również, czego dźwięk słyszy).
- **Podążanie za dźwiękiem** – dziecko ma zasłonięte oczy i podąża za głosem danej osoby.
- **Tworzenie łańcuchów wyrazowych** – końcowa głoska jednego wyrazu staje się początkową następnego, np. kot, telefon, namiot itd.



# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- **Rozpoznawanie „głosów” zwierząt** – naśladujemy odgłosy zwierząt, następnie prosimy dziecko, żeby je rozpoznało. W zabawie można wykorzystać rysunki (np. jeżeli dziecko nie mówi).
- **Lokalizacja źródła dźwięku** – siadamy za dzieckiem odwróconym do nas plecami. Bierzemy dwa pudełka, które ustawiamy z prawej i lewej strony dziecka (w niedużej odległości za dzieckiem). Pod pudełkiem chowamy obrazek (np. zwierzęcia) i wydajemy umówiony dźwięk (z prawej lub lewej strony dziecka). Zadaniem dziecka jest wskazanie pudła, pod którym schowany jest obrazek (z tej strony dochodził dźwięk).

# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- **Wyszukiwanie rymujących się wyrazów, nauka rymowanek**, np. wymyślanie rymu do podanego wyrazu.
- **Rozpoznawanie struktur rytmicznych i ich odtwarzanie** – np. tworzenie układów rytmicznych z klocków. Zadaniem dziecka jest wskazanie prawidłowego rytmu lub odtworzenie go, klaszczemy lub stukamy, a dziecko posuwa się do przodu tyle kroków, ile było klaśnień.

# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- **Liczenie wyrazów w zdaniu** (zaczynamy od krótkich zdań, przechodząc następnie do coraz bardziej złożonych).
- **Liczenie sylab w wyrazie** (zaczynamy od krótkich wyrazów, przechodząc następnie do coraz bardziej złożonych).
- **Różnicowanie wyrazów o podobnym brzmieniu**, np. koza- kosa, mama- dama, tata- data, pije- bije, Ala- Ola.

# Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową

- **Rozpoznawanie i różnicowanie dźwięków wysokich i niskich** – np. wysoki dźwięk - samolot leci wysoko ,niski dźwięk – samolot leci nisko.
- **Rozpoznawanie i różnicowanie dźwięków długich i krótkich**, np. „huhu”, „huuuuuuuuuuuuuu” (rzucanie woreczkiem do celu – daleko lub blisko, wrzucanie piłeczki do kubeczka ze szlaczkiem długim lub krótkim).
- Łączenie wyrazów wypowiedzianych sylabami.
- Dzielenie wyrazów na sylaby.
- Kończenie wyrazów odpowiednią sylabą.
- Rozpoznawanie początkowej lub końcowej głoski w wyrazach.



# Ćwiczenia fonacyjne

- Ćwiczenia fonacyjne służą kształtowaniu poprawnej emisji głosu.
- Ćwiczenia głosowe nie powinny trwać zbyt długo, aby nie powodowały zmęczenia krtani. Wskazane jest robienie parominutowych przerw.

# Ćwiczenia fonacyjne

- ciche mruczenie przez nos z wydłużaniem głosek „m” lub „n”, tak by drgały wargi i skrzydełka nosa;
- do przedłużonego „m” dodanie na końcu samogłoski: „mma”, „mmo”, „mmu”, „mmi”, „mme”; sylaby należy wymawiać delikatnie, bez wysiłku,
- zaczynanie ćwiczenia od samogłoski: „amm”, „omm”, „emm”, „umm”, „imm”,
- włączanie samogłoski w ciąg wypowiedzianej z przedłużeniem spółgłoski nosowej: „mmamm”, „mmomm”, „mmumm”, „mmemm”, „mmimm”.
- Ciche mruczenie likwiduje napięcie mięśni gardła i krtani.

# Ćwiczenia fonacyjne

- naśladowanie syczenia ulatniającego się powietrza jak najdłużej, na jednym wydechu,
- utrzymywanie jednostajnego, równego, monotonnego dźwięku opartego na jednej samogłosce: „aaaaa”, „ooooo”, „eeeeee”, „uuuuu”, „iiiiii”,
- naśladowanie szeptem głosów z otoczenia, np. dźwięków wydawanych przez zwierzęta.

# Ćwiczenia fonacyjne

- **Wierszyki z wyrazami dźwiękonaśladowczymi,**

- *ZWIERZĘCE GADANIE* J.Beszczynski

Co mówi bocian, gdy żabkę zjeść chce?  
*Kle, kle, kle.*

- Co mówi żaba, gdy bocianów tłum?  
*Kum, kum, kum.*

- Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał?  
*Miau, miau, miau.*

- Co mówi kura, gdy znosi jajko?  
*Ko, ko, ko.*

- Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku?  
*Ku - ku- ryku.*

- Co mówi koza, gdy jeść jej się chce?  
*Me, me, me.*

- Co mówi krowa, gdy brak jej tchu?  
*Mu, mu, mu.*

- Co mówi piesek, gdy kość zjeść chciał?  
*Hau, hau, hau.*

- Co mówi baran, gdy spać mu się chce?  
*Be, be, be.*

- Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce?  
*Mu, mu!*

- Nic! Przecież ryby nie mają głosu. Ojej!



# Ćwiczenia fonacyjne

- **Naśladowanie odgłosów** zwierząt, pojazdów, przyrody (onomatopeje).
- **Zabawa w echo** – dziecko powtarza po rodzicu samogłoski, np. „a” (cicho), „a” (głośno), „eeee” (długo), „i i i i i” (z przerwami), „e-o” („e” – głośno, „o” – cicho).
- **Zabawa w echo (wyrazy)** – dziecko powtarza wyraz , coraz ciszej i ciszej, powoli i rytmicznie.
- **Śpiewanie kołysanek i mrużanek** lalkom i misiom, np. „aaaaaaaaaaa” „ooooooooooooo”, „mmmmmm”.

# Zabawy dźwiękonaśladowcze

- usprawniają narządy mowy (np. „e-o„ „i—u”),
- wydłużają fazę wydechową (np. „muuuu”),
- poprawiają ustawienie głosu (ćwiczenie fonacyjne), np. wydłużone wypowiedzianie głoski „m”,
- kształcą słuch fonematyczny (np. mu-me, krowa-koza, opozycja głosek „u-e”),
- kształcą umiejętność słuchania,
- dają początek nowym wyrazom, np. „mu – mucha”.

# Zabawy dźwiękonaśladowcze

- Zabawy dźwiękonaśladowcze:
  - wierszyki z wyrazami dźwiękonaśladowczymi,
  - zabawa figurkami zwierząt (można włączyć budowanie zagrody z klocków, szukanie zwierzątek – zabawa ciepło-zimno),
  - zabawa pojazdami (budowanie ulic, wydawanie odgłosów pojazdów – karetka pogotowia - „i-u”, straż pożarna „e-u”, samochód policyjny „e-o”, pociąg „tu,tu”, traktor „puf,puf” itp.),
  - domino obrazkowe,
  - Naśladowanie i rysowanie zwierząt (kalambury),
  - zabawa w czarodzieja, który zmienia (zaczarowuje) dziecko (i dorosłego) w zwierzątko,
  - przykładowe onomatopeje do wykorzystania w zabawach: bim, bam, bom, buch, bach, bum, puf, pif, paf, kap, kap, klap, puk, puk, dzyń, dzyń, ciach, ciach, muu, mee, i-o (osioł), miau, hau, bee, pi, pi (mysz) gę, gę, ko, ko, hu,hu (sowa), kum, kum, sssss (wąż),
  - gra memo (potrzebne są 2 zestawy takich samych obrazków).

# Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy,
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
- wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków,
- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
- wyuczenie prawidłowego połykania.



# Ćwiczenia języka

- Czytanie tekstu przez osobę dorosłą oraz wspólne wykonywanie ćwiczeń narządów artykulacyjnych.

## **Języczek wędrowniczek**

Języczek wybrał się na spacer po buzi, by sprawdzić co się w niej dzieje. Najpierw oblizuje górną i dolną wargę, dotyka do kącików ust. Potem przesuwając czubkiem po zębach (górnym i dolnym). Dotyka każdego zębka, jakby chciał je policzyć. Próbuje oblizać górne i dolne dziąsła. Następnie unosi się do góry i przesuwając po podniebieniu od górnych zębów aż do gardła (sprawdza czy jest zdrowe). Na koniec wędrówki języczek wraca do przodu ust i kiwa nam na pożegnanie.

# Ćwiczenia języka

- oblizywanie podniebienia od górnych zębów do podniebienia miękkiego (malarz)
- dotykanie czubkiem języka do każdego górnego i dolnego zęba (liczenie ząbków)
- unoszenie czubka języka do góry, przy otwartych ustach (młotek, dzięcioł)
- unoszenie języka do góry i opuszczanie do dołu, przy szeroko otwartych ustach (winda)
- kląskanie językiem (konik)
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek,
- odklejanie językiem chrupka, opłatka od wałka dziąsłowego,
- wypychanie policzków językiem,
- mlaskanie czubkiem języka („ssanie cukierka”)
- robienie „rurki” z wysuniętego języka (wargi ściągając się i zaokrąglając, unoszą boki języka),
- wysuwanie języka na brodę, unoszenie do nosa,
- przesuwanie języka w płaszczyźnie poziomej od prawego kącika do lewego. Język podczas zmiany położenia powinien być jak najbardziej wysunięty do przodu,
- oblizywanie językiem szeroko otwartych warg i kącików ust,
- „mycie zębów” – przesuwanie językiem po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów.

# Ćwiczenia warg

- szybkie zmienianie układu ust „uśmiech”-„ryjek”
- wysuwania, rozciąganie warg, jak przy głosce „i”,
- zakładanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną,
- wysuwanie warg do przodu (ryjek),
- przesuwanie zamkniętych warg na boki,
- gwizdanie, parskanie, cmokanie, wibrowanie,
- wymawianie spółgłosek: i-u, a następnie a, e, u, i, o, y
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami i nosem,
- zaciskanie warg,
- „wąsy” – utrzymywanie ołówka między nosem a górną wargą.

# Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami,
- energiczna wymowa połączeń głoskowych: ku, gu, ko, go, oko, ogo, uchu, ugu, np. naśladowanie głosów ptaków,
- chrapanie,
- naśladowanie kaszlu,
- ziewanie,
- płukanie gardła,
- chrząkanie.



# Ćwiczenia żuchwy

- opuszczanie i unoszenie szczęki (naśladowanie ziewania),
- - przesuwanie dolnej szczęki w lewą a następnie w prawą stronę,
- - przy rozchylonych wargach wysuwanie dolnej szczęki do przodu oraz cofanie
- - wykonywanie ruchów żucia,
- - chwytanie dolnymi zębami górnej wargi.

# Ćwiczenia policzków

- wypychanie policzków językiem,
- wciąganie policzków do wewnątrz,
- napełnianie policzków powietrzem - „balonik”,
- przepychanie powietrza z jednego policzka do drugiego,
- dmuchanie przez słomkę np. na kulki waty (policzki ściągnięte, nie napełniają się powietrzem).

# Ćwiczenia oddechowe

Celem tych ćwiczeń jest wydłużenie fazy wydechowej, pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, świadome kierowanie strumieniem powietrza oraz wypracowanie prawidłowego toru oddechowego.

# Ćwiczenia oddechowe

- ćwiczenia wdechu i wydechu (wdech przez nos, wydech ustami),
- ćwiczenia wdechu i wydechu z równoczesnym podnoszeniem i opuszczaniem rąk (góra-wdech, dół – wydech),
- przenoszenie drobnych elementów za pomocą słomki do napojów np. zabawa w łowienie rybek z papieru, nakładanie kropek biedronce, wzajemne karmienie się chrupkami przenoszonymi słomką itp.
- naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych ludzi, np. kobiety ha-ha-ha (delikatny), mężczyzny ho-ho-ho (doniosły), chłopca ha-ha-ha (hałaśliwy), dziewczynki hi-hi-hi (piskliwy),
- wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron  
„Jedna wrona bez ogona ,druga wrona bez ogona trzecia wrona bez ogona (...)  
a ta jedenasta, wrona ogoniasta”.
- ćwiczenia poprawnego oddechu z zastosowaniem form zabawowych: dmuchanie na płomień świecy, dmuchanie na paski bibuły, dmuchanie na kulki z waty, zdmuchiwanie papierków z gładkiej lub chropowatej powierzchni, dmuchanie na zawieszoną na nitce krążki lub kulki waty, wydmuchiwanie kótek na lustrze, dmuchanie w trąbkę, baloniki, itp. puszczenie baniek mydlanych, chłodzenie gorącej zupy na talerzu – dmuchanie ciągłym strumieniem, odtajanie zamrożonej szyby – długie chuchanie, wypuszczanie pary przez lokomotywę: ff , wypuszczanie powietrza z piłki lub dętki – długie sss, wolne dmuchanie na świecę, żeby nie zgasła.



# Ćwiczenia oddechowe

Podczas wykonywania ćwiczeń  
oddechowych pamiętaj o  
zasadzie

„ wdech nosem- wydech  
ustami”