

Ćwiczenia i zabawy stymulujące rozwój mowy u dzieci

Mowa stanowi nieodłączny element ogólnego rozwoju dziecka oraz podstawowy sposób porozumiewania się międzyludzkiego. Dla dziecka pojawienie się mowy jest możliwością komunikowania się z rodzicami, zgłaszania swoich potrzeb i sprzeciwów. Jeżeli rozwój mowy przebiega prawidłowo dziecko nie ma kłopotów z formułowaniem poprawnych wypowiedzi. Rozumie mowę innych a zarazem poszerza zakres swojego słownictwa. Jeżeli zaś w trakcie rozwoju mowy u dziecka pojawiają się pewne zakłócenia i nieprawidłowości jest to znak dla rodziców, świadczący o potrzebie wsparcia w tym zakresie. Pamiętajmy jednak, że rozwój mowy jest procesem indywidualnym i u każdego dziecka może przebiegać nieco inaczej. W zależności od możliwości psychofizycznych dziecka i środowiska, z którego pochodzi pewne etapy rozwoju mowy u jednych dzieci mogą pojawiać się szybciej u innych zaś wolniej.

Co może niepokoić rodziców w rozwoju mowy dziecka?

- mowa dziecka wyraźnie różni się od mowy rówieśników
- brak reakcji na dźwięki lub słabe reagowanie
- nieprawidłowości w budowie narządów artykulacyjnych (język, podniebienie, wargi, żuchwa, zgryz)
- oddychanie przez usta
- nieprawidłowe połykanie
- nadmierne wydzielanie śliny
- nieprawidłowe nagryzanie i żucie
- ssanie palca u dzieci starszych

Rodzice mogą rozwijać mowę dziecka poprzez:

- jak najczęstsze mówienie do dziecka w sposób prawidłowy i staranny, z unikaniem wszelkich spieszceń
- częste czytanie dziecku (ok. 20 minut dziennie)
- wykazywanie zainteresowania wszelkimi wypowiedziami dziecka
- zachęcanie dziecka do wypowiedzi
- udzielanie odpowiedzi na pytania dziecka
- dbałość o uszy dziecka, niezaniechanie wszelkich chorób uszy, ponieważ w innym

przypadku mogą spowodować niedosłuch

- dbałość o narządy artykulacyjne (język – ewentualne przecięcie wędzidełka językowego, podniebienie, wargi, żuchwę, zgryz)
- dbałość o górne drogi oddechowe
- kontakt ze specjalistą
- ćwiczenia i zabawy logopedyczne

Ćwiczenia i zabawy logopedyczne przyniosą oczekiwane efekty, jeżeli będą wykonywane systematycznie i przy wykorzystaniu dobrego samopoczucia dziecka. Powinny być krótkie, jednak dość często powtarzane. Warto także pamiętać o ich różnicowaniu pod względem formy (ćwiczenia, zabawy, logorytmika).

Wiek od 0 do 3 roku życia

Okres niemowlęstwa jest dla dziecka czasem dużych zmian, także w zakresie rozwoju mowy. Przez pierwsze miesiące życia dziecko najpierw głuży, później gaworzy i powtarza. Głuzenie występuje ok. 2 – 3 miesiąca życia i charakteryzuje się wydawaniem spontanicznych dźwięków, niewystępujących w języku polskim. Gaworzenie pojawia się ok. 6 miesiąca i sprawia, że dziecko powtarza dźwięki zasłyszane z otoczenia. W okolicach 10 miesiąca życia można zauważyć u dziecka echolalie, czyli powtarzanie dźwięków z otoczenia, jak również tych wydawanych przez siebie. Dziecko kończące pierwszy rok życia zna samogłoski (a, o, e, u, i, y, i) spółgłoski m, p, b, t, d. Między drugim i trzecim rokiem życia dziecko utrwala te głoski i zaczyna posługiwać się wyrazami. Rozumie mowę innych i poszerza zasób słownictwa czynnego i biernego. Potrafi wymawiać kolejne głoski - pi, bi, mi, t, d, n, ki, j, ś, ź, ć, dź, ch, w, wi, f, fi. Rodzice mogą wspomóc rozwój mowy dziecka w tym okresie poprzez ćwiczenia i zabawy logopedyczne.

Ćwiczenie nr 1 – Masaż logopedyczny dla niemowlaków i nie tylko

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- szczoteczka do mycia zębów dla niemowląt (nakładana na palec)

Opis ćwiczenia:

Przed przystąpieniem do masażu rodzic dokładnie myje ręce i nakłada szczoteczkę do mycia zębów dla niemowląt na palec wskazujący. Jeżeli dziecko jest w dobrym nastroju może rozpocząć masaż, jednak przez cały czas jego trwania rodzic powinien kontrolować zachowanie dziecka i odczytywać jego reakcje. Dla malutkiego dziecka masaż logopedyczny może być nieprzyjemny, ale nie stanowi to reguły.

Masaż warto rozpocząć od języka, ponieważ ma największe znaczenie dla rozwoju mowy. Rodzic dotyka czubek języka dziecka palcem wskazującym z nakładką i delikatnie masuje na powierzchni grzbietowej kolistymi ruchami, stopniowo przesuując się do nasady języka (do momentu wystąpienia odruchu wymiotnego). Następnie rodzic w ten sam sposób masuje boki i dolną powierzchnię języka. Na koniec można złapać język za jego czubek palcem wskazującym i kciukiem i delikatnie rozgniatać. Wykorzystując ten chwyt rodzic może podnieść język delikatnie do góry, przesunąć na boki i lekko cofnąć (należy pamiętać, aby wszystkie ruchy języka wykonywać w obrębie jamy ustnej). Po masażu języka rodzic może przejść do masowania podniebienia i policzków. Podobnie jak w przypadku języka palcem wskazującym rodzic kreśli koliste ruchy po podniebieniu od dziąseł w stronę gardła, raz po jednej, raz po drugiej stronie linii

środkowej. Po podniebieniu przychodzi czas na policzki, które należy masować od wewnętrznej strony. Kolejnym miejscem masażu są dziąsła. Dolne masujemy od góry do dołu, górne zaś odwrotnie. Warto także wykonać masaż warg. Rodzic układa kciuki pod brodą dziecka a palcami wskazującymi delikatnie rozciąga i ściąga wargi dziecka. Przy okazji tego masażu można wypowiadać wyrazy rozpoczynające się na głoski (m, p, b, w, f). Kończąc masaż masujemy jeszcze zewnętrzną stronę policzków i mięsień okrężny warg.

Cele ćwiczenia:

- stymulacja rozwoju mowy
- usprawnianie narządów artykulacyjnych
- ćwiczenie zmysłu dotyku

Zabawa nr 1 – Wylosuj ćwiczenie

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- kartki papieru technicznego, kolorowe kredki, nożyczki

Opis zabawy:

Rodzic przygotowuje kartki o wymiarach 10cm na 10 cm, na których narysuje lub przyklei następujące obrazki: filiżankę z gorącą herbatą, konia, źrebaka, ziewającą buzię, całusa, baloniki, sowę, rybkę, wóz strażacki, karetkę pogotowia i koci grzbiet. Przygotowane obrazki rodzic rozkłada rysunkiem do dołu na stoliku i prosi dziecko, aby wylosowało jeden kartonik oraz zobaczyło, co należy wykonać. Jeżeli dziecko wylosowało:

- filiżankę z gorącą herbatą – musi na nią podmuchać, żeby ja ostudzić
- konia – musi parsknąć jak duży koń
- źrebaka – powinno pokazać, jak potrafi kłaskać
- ziewającą buzię – demonstruje, jak ziewa rano, gdy się przebudzi
- całusa – przesyła całusa rodzicowi
- baloniki – powoli wypuszcza powietrze z nadętych policzków
- sowa – wydaje dźwięk podobny pi pohukiwania sowy (hu-hu)
- wóz strażacki – wydaje dźwięk jadącego wozu strażackiego (e-o-e-o)
- kartka pogotowia – wydaje dźwięk jadącej karetki pogotowia (i-o-i-o)
- koci grzbiet – wypręża język w buzi tak, jak kot wypręża dźwięk.

Zabawa kończy się w momencie odkrycia wszystkich kart i wykonania wszystkich czynności. Za piękną pracę rodzic nagradza dziecko pochwałą i podaje dziecku wodę do picia, ponieważ może jej potrzebować po takich ćwiczeniach.

Cele zabawy:

- stymulacja rozwoju mowy
- usprawnienie narządów artykulacyjnych
- stymulacja układu oddechowego
- pobudzanie czucia głębokiego

Wiek od 4 do 6 roku życia (wiek przedszkolny)

Wiek przedszkolny dziecka charakteryzuje się intensywnym rozwojem mowy. Dziecko w wieku czterech lat posługuje się już swoistą mową, wypowiada wszystkie głoski, których nauczyło się w okresie niemowlęctwa i poniemowlęctwa. Dodatkowo swobodnie realizuje głoski ś, ź, ć, dź, pojawiają się także głoski s, z, c, dz. Dziecko w tym wieku potrafi już budować proste zdania o poprawnej konstrukcji gramatycznej. Mając pięć, sześć lat wymawia najtrudniejsze głoski języka polskiego – sz, ż, cz, dż i r. Rodzice w tym okresie także mogą stymulować rozwój mowy dziecka poprzez adekwatne ćwiczenia i zabawy.

Ćwiczenie nr 1 – Smaczne ćwiczenia

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- *chrupki kukurydziane, nutella, andruty lub płatek śniadaniowy, metalowa łyżeczka*

Opis zabawy:

Rodzic zaprasza dziecko do smacznego ćwiczenia języka. Przykleja dziecku na wałku dziąsłowym (miejsce tuż za górnymi zębami) kawałek chrupka kukurydzianego, andruta, płatek śniadaniowy lub smaruje wałek dziąsłowy nutellą. A czubek języka dotyka metalową łyżeczką (dzięki temu dziecko poczuje zimny dotyk i będzie wiedziało, którą częścią języka ma dotyka poszczególnych miejsc w buzi). Zadaniem dziecka jest zlizanie czubkiem języka przyklejonej lub nasmarowanej pyszności tak, żeby nic nie zostało. Ćwiczenie można powtórzyć trzy lub więcej razy, za każdym razem zmieniając substancję na wałku dziąsłowym. Przed przystąpieniem do ćwiczenia warto upewnić się, że dziecko nie ma uczulenia na żaden ze składników zaproponowanych smakołyków.

Cele zabawy:

- stymulacja rozwoju mowy
- usprawnianie języka
- utrwalanie właściwego połykania

Zabawa nr 1 – Kolorowe piórka

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- kolorowe, sztuczne piórka

Opis zabawy:

Rodzic pokazuje dziecku kolorowe piórka i o nich opowiada. Dziecko zapoznaje się z piórkami, dotyka, podzucca, łaskocze się. Rodzic może zadać dziecku kilka pytań, np. czy piórka są ciężkie, czy łaskoczą, czy szybko opadają zrzucane?, itp. Następnie rodzic siada razem z dzieckiem do stolika. Na przeciw siebie rysuje poziomą linię, która będzie jednocześnie metą. Rodzic i dziecko na swoich dłoniach kładą po jednym piórku (każde w innym kolorze) i na słowo „start” zaczynają na nie dmuchać. Wygrywa to piórko, które jako pierwsze przekroczy linię mety. Piórka także można położyć bezpośrednio na stoliku i dmuchać tak, by się przesunęło po jego blacie. W trakcie wykonywania tej zabawy bardzo ważne jest, aby dziecko pobierało powietrze przez nos, a nie przez buzię. Podczas wydechu powietrze powinno przedostawać się przez zaokrąglone usta i nie zalegać w policzkach.

Cele zabawy:

- stymulacja rozwoju mowy:
- usprawnianie układu oddechowego
- ćwiczenie mięśnia okrężnego warg
- ćwiczenie właściwego toru oddechowego

Wiek od 6/7 do 10 roku życia (wiek szkolny)

Dziecko, które przychodzi do szkoły powinno już poprawnie wymawiać wszystkie głoski języka polskiego i sprawnie posługiwać się mową. Jest już w stanie podzielić wyraz na sylaby, a także na głoski. Nie powinno być dla niego problemem wyróżnienie głosek w nagłosie, śródgłosie i wygłosie wyrazu. Posiada już bardzo duży zasób słownictwa, umie porównywać, opisywać i układać krótkie opowiadania. Dobrze orientuje się w zakresie swojego ciała, jak również przestrzeni. Rodzice dziecka w wieku szkolnym mogą wspomóc rozwój jego mowy poprzez wszelkiego rodzaju ćwiczenia narządów artykulacyjnych, zabawy słowne, oddechowe i relaksacyjne.

Ćwiczenie nr 1 – Bajka o Języczku

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- lustro, szpatułka laryngologiczna

Opis ćwiczenia:

Rodzic przygotowuje miejsce do przeprowadzenia ćwiczenia. Może być to biurko, na którym na wprost dziecka ustawione zostaje lustro. Dziecko przy takim biurku powinno siedzieć prosto i wygodnie. Zanim rodzic przystąpi do ćwiczenia sprawdzają razem, jakie mają w buzi narządy artykulacyjne. Przyglądają się swoim językom, podniebieniom, policzkom, wargom i uzębieniu. Przypominają sobie, gdzie znajduje się wałek dziąsłowy (miejsce tuż za górnymi zębami) i czubek języka. Gdy są już odpowiednio przygotowani rodzic może zacząć opowiadać bajkę o Języczku. Informuje dziecko, że na chwile zaczarowuje jego buzię, która staje się domkiem, a językiem - bohaterem Języczkiem:

Języczek wracał z dalekiej podróży do domu po długiej nieobecności. Nie wie, jak teraz wygląda jego domek, domyśla się, że może być zabałaganiony. Otwiera szeroko drzwi (dziecko otwiera szeroko buzię) i widzi, że miał rację. W domku panuje wielki bałagan, wszędzie można znaleźć dużo kurzu. W związku z tym nie pozostaje mu nic innego, jak tylko zabrać się do pracy. Zaczyna od pozamiatania całego domku (dziecko porusza w buzi językiem we wszystkie strony). Następnie maluje sufit (dziecko przesuwając czubkiem języka po podniebieniu od ząbków w stronę gardła) i ściany (czubkiem języka porusza po wewnętrznej stronie prawego, a później lewego policzka). Języczek rozgląda się dookoła i zauważa, że zapomniał posprzątać na poddaszu (dziecko porusza językiem pod górną wargą przy zamkniętych ustach) i w piwnicy (i pod dolną wargą, także przy zamkniętych ustach). Teraz przygląda się dokładnie oknom i widzi, że one również są brudne,

w związku z tym zabiera się za czyszczenie najpierw tych na pierwszym pietrze (dziecko czubkiem języka przesuwają po powierzchni górnych zębów od zewnętrznej strony), a później na parterze (dziecko czubkiem języka przesuwają po powierzchni dolnych zębów od zewnętrznej strony). Na koniec Języczek postanowił umyć także drzwi wejściowe (dziecko oblizuje wargi dookoła), aby goście chętniej go odwiedzali. W ostatniej chwili przypomniał sobie także, że w domku miał kilkanaście ukrytych skarbów i musi policzyć czy nadal wszystkie posiada. Najpierw liczy te, które schował na pierwszym pietrze (dziecko czubkiem języka liczy wszystkie górne zęby od lewej do prawej strony), a następnie na parterze (dziecko czubkiem języka liczy wszystkie dolne zęby od lewej do prawej strony). Uff, wszystkie są na swoim miejscu. Teraz Języczek może spokojnie położyć się i odpocząć (dziecko układa płasko język na dnie jamy ustnej). Zасыpia.

Rodzic informuje dziecko, że jego buzia nie jest już domkiem, a język już nie jest Języczkiem.

Cele ćwiczenia:

- stymulacja rozwoju mowy
- usprawnianie narządów artykulacyjnych
- utrwalanie liczenia

Zabawa nr 1 – Memory logopedyczne

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- gotowe memory logopedyczne lub kartki bloku technicznego, kredki, klej, nożyczki

Opis zabawy:

Rodzic wraz z dzieckiem przygotowują się do gry w Memory logopedyczne. Może do tego wykorzystać gotowe memory, które można kupić w księgarniach logopedycznych lub przygotować własne razem z dzieckiem. Do przygotowania memory potrzebne będą kartki bloku technicznego pocięte na równej wielkości kwadraty (ok. 6 cm na 6 cm), na których rodzic lub dziecko narysują obrazki. Materiał obrazkowy należy dostosować do aktualnie ćwiczonej głoski, jeżeli dziecko uczęszcza na terapię logopedyczną, a jeżeli nie do zainteresowań dziecka. Tworząc obrazki należy pamiętać, aby rysować zawsze po dwa takie same (muszą być pary). Gdy wszystkie obrazki są już gotowe dziecko lub rodzic rozkłada je na stoliku niezarysowaną częścią do góry w przypadkowej kolejności. Dziecko jako pierwsze odkrywa dwie karty i wymawia nazwy obrazków. Jeżeli odkryte obrazki są takie same dziecko zebrało właśnie pierwszą parę i w nagrodę szuka kolejnej. Jeżeli zaś dziecko odkryło dwie inne karty, zapamiętuje gdzie leżą i zakrywa je z powrotem. Rodzic postępuje w ten sam sposób. Wygrywa uczestnik, który zebrał większą liczbę par.

Cele zabawy:

- stymulacja rozwoju mowy
- utrwalanie ćwiczonych głosek
- usprawnianie pamięci
- usprawnianie koordynacji wzrokowej

Wiek powyżej 10 roku życia

Dziecko powyżej 10 roku życia ma już w pełni ukształtowaną mowę i opanowaną technikę mówienia. Z nastolatkiem warto jednak poćwiczyć dykcję i emisję głosu. Do tego celu można wykorzystać wszelkiego rodzaju teksty, np. tak zwane „łamańce językowe” i ćwiczenia zarządzania zasobem powietrza podczas mówienia. Rodzice mogą wesprzeć dziecko w ćwiczeniach dykcji poprzez wspólną pracę nad jakością głosu i wymowy.

Ćwiczenie nr 1 – Bajka o kurce złotopiórcie (ćwiczenie wydłużania fazy wydechowej)

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- krzeselko, tekst bajki o „Kurce Złotopiórcie”

Opis ćwiczenia:

Rodzic prosi dziecko, aby usiadło wyprostowane na brzegu krzesła. Nogi powinny prostopadle dotykać podłogi całą powierzchnią stopy. Dziecko pobiera wdech nosem i na wydechu czyta jeden werset bajki. Następnie znów pobiera wdech i na wydechu czyta kolejny werset bajki. Wraz z rozwojem fabuły bajki wersety stają się coraz dłuższe, ale dziecko musi przeczytać je bez pobierania dodatkowego powietrza. Podczas pierwszego czytania bajki przez dziecko rodzic sprawdza, na jaką ilość tekstu wystarczy mu powietrza. Kolejne czytania powinny przynosić lepsze wyniki. Istotne jest, aby dziecko pobierało powietrze bezpośrednio do przepony. Rodzic może sprawdzić, czy dziecko poprawnie pobiera powietrze poprzez obserwację ramion dziecka. Jeżeli w trakcie wdechu ramiona unoszą do góry, dziecko wpuszcza powietrze do klatki piersiowej, a nie do przepony. Brak wyraźnego unoszenia się ramion świadczy o prawidłowym nabieraniu powietrza.

„O kurce Złotopiórcie i kogutku Szalapatku” (tekst E. Szelburg-Zarębina)

(...)

Upadł kogutek Szalapatek jak długi. Upadł koło drogi, zamknął oczy, podkurczył nogi. Ani tchnie. //

Niewiele myśląc biegnie kurka Złotopiórka do morza po ratunek.//

— O mój Boże! Morze, morze, daj wody!

— Komu wody?

— Kogucikowi Szalapatkowi, bo kogutek Szalapatek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie!//

— Nie dam ci, aż pójdziesz do panien po wieniec...Panny, panny, dajcie wieniec! Komu wieniec? Morzu wieniec, żeby morze dało wody. Komu wody? Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie!//

— Nie dam ci, aż pójdziesz do dębu po żołądź. Dębie, dębie, daj żołądź! Komu żołądź? Pannom żołądź, żeby panny dały wieniec. Komu wieniec? Morzu wieniec, żeby morze dało wody. Komu wody? Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie!//

— Nie dam ci, aż pójdziesz do lipy po łyko.Lipo, lipo, daj łyka! Komu łyka?Dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź. Komu żołądź?Pannom żołądź, żeby panny dały wieniec. Komu wieniec? Morzu wieniec, żeby morze dało wody. Komu wody? Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie!//

— Nie dam ci, aż pójdziesz do krowy po mleko.// Krowo, krowo, daj mleka! Komu mleka? Lipie mleka, żeby lipa dała łyka. Komu łyka? Dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź. Komu żołądź? Pannom żołądź, żeby panny dały wieniec. Komu wieniec?— Morzu wieniec, żeby morze dało wody. Komu wody? Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie!//

— Nie dam ci, aż pójdziesz do kosiarza po siano.Kosiarzu, kosiarzu, daj siana! Komu siana? Krowie siana, żeby krowa dała mleka. Komu mleka? Lipie mleka, żeby lipa dała łyka. Komu łyka? Dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź. Komu żołądź? Pannom żołądź, żeby panny dały wieniec. Komu wieniec? Morzu wieniec, żeby morze dało wody. Komu wody? Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie! //

— Nie dam ci, aż pójdziesz do baby po chleb.// Babo, babo, daj chleba! Komu chleba? Kosiarzowi chleba, żeby kosiarz dał siana. Komu siana? Krowie siana, żeby krowa dała mleka. Komu mleka? Lipie mleka, żeby lipa dała łyka. Komu łyka? Dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź. Komu żołądź? Pannom żołądź, żeby panny dały wieniec. Komu wieniec? Morzu wieniec, żeby morze dało wody. Komu wody?

— Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie!

— Dałabym ci, ale musisz mi przynieść mąki od dziada.// Dziadu, dziadu, daj mąki! Komu mąki? Babie mąki, żeby baba dała chleba. Komu chleba? Kosiarzowi chleba, żeby kosiarz dał siana. Komu siana? Krowie siana, żeby krowa dała mleka. Komu mleka? Lipie mleka, żeby lipa dała łyka. Komu łyka? Dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź. Komu żołądź? Pannom żołądź, żeby panny dały wieniec. Komu wieniec? Morzu wieniec, żeby morze dało

wody. Komu wody? Kogucikowi Szałaputkowi, bo kogutek Szałaputek jak nieżywy, wpadł w pokrzywy, ani tchnie! //

— Dobrze, dam ci, ale przynieś mi pszenicznych ziaren.//

Pofrunęła kurka Złotopiórka na pole. Kłosek pszenicy z resztą ziarenek odszukała.

Dziadowi w dziobku przyniosła. Zmiał dziad ziarna pszeniczne na mąkę. //

Dał dziad mąkę babie. Baba upiekła chleb i dała kosiarzowi. Kosiarz dał siana krowie.

Krowa dała mleka lipie. Lipa dała łyka dębowi. Dąb dał żołędź pannom. Panny dały morzu

wieniec. Morze dało wody kogucikowi Szałaputkowi.//

Kogutek Szałaputek napił się. Łyk-głdyk! przełknął dwa ziarenka, co mu w gardle uwięzły, i zdrów, żywy wyskoczył z pokrzywy.//

— Ku-ku-ry-ku! — zapał kogutek Szałaputek dobrej kurce Złotopiórce.//

— Ki-ki-ry-ku! — zapał dziadowi i babie.

— Na zdrowie! — odpowiedzieli mu dziad, baba i kurka Złotopiórka.//

Cele ćwiczenia:

- usprawnianie układu oddechowego
- ćwiczenie wydłużania fazy wydechowej
- ćwiczenie zarządzania zasobem powietrza

Ćwiczenie nr 2 - „Łamańce językowe”

Materiały potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia:

- teksty „łamańców językowych”

Opis ćwiczenia:

Nastolatek potrafi już dobrze posługiwać się mową, ale często dykcja wymaga jeszcze doskonalenia. W związku z tym rodzic może zachęcać dziecko do wspólnego ulepszania swojej wymowy. Idealnie sprawdzają się do tego „łamańce językowe”, czy specjalnie skonstruowana zdania, których wymowa jest trudna. Jednak zanim rodzic i dziecko przystąpią do ich wypowiedania, warto rozgrzać aparat artykulacyjny. Można to zrobić poprzez wypowiedanie następujących zbitek spółgłoskowych:

pta,	bda,	pta – bda	tpa - dba
pte,	bde,	pte – bde	tpe - dbe
pty,	bdy,	pty – bdy	tpy - dby
pto,	bdo,	pto – bdo	tpo - dbo
ptu,	bdu,	ptu – bdu	tpu – dbu

Po ćwiczeniach rozgrzewających można przejść do ćwiczenia właściwego, czyli wypowiedania trudnych dykcyjnie zdań. Rodzic może zaproponować dziecku pojedynek, zwycięży ten, który popełni mniej błędów dykcyjnych podczas czytania bądź wypowiedania „łamańców językowych”

Przykładowe „łamańce językowe” (notatki własne z kursów i szkoleń):

- Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
- Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
- Warszawa z żwawej wrzawie, w wawrze wrze o Warszawie.
- Król królowej tarantule włożył czule pod koszulę
- truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.
- Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
- Teatr gra w grotach Dekameraona, grom gruchnął w konar rododendrona.
- Powstały z wydm widma, w widm zwały wpadł rydwan.
- Puma z gumy na fumy, a te fumy to z dumy.
- Przy karczmie sterczy warsztat szlifierczy.

- Cienkie talie dalii, jak kielichy konwalii.
- Pan ślepo śle, panie pośle!
- Taka kolasa dla golasa to, jak melasa dla grubasa.
- Drgawki kawki wśród trawki – sprawka czkawki te drgawki.
- Naiwny nauczyciel licealny nieoczekiwanie zauważył nieostrożnego ucznia, który nieumyślnie upadł na eukaliptus.
- Akordeonista zaiste zainteresował zaufanego augystyniallusa etiudą.
- Koala i boa automatyzują oazę, instalując aerodynamiczny aeroplan.
- Paulin w Neapolu pouczył po angielsku zainteresowanego chudeusza, co oznaczają rozmaite niuanse w mozaice.
- Karb na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
- To jest wir, a to żwir, w żwiru wirze ginie zbir.
- Raz lew wpadł w zlew, wprost w wody ciek i nim kleń – leń wypchnął go zeń, popłynął w ściek.
- To jest stuła – z Tuły stuła, a tu świeżo kwitnie świerzop.

Zabawa z „łamańcami językowymi” przynosi wiele radości dla całej rodziny, a jednocześnie pozwala na ćwiczenie poprawnej wymowy i dykcji.

Cele ćwiczenia:

- usprawnianie narządów artykulacyjnych
- ćwiczenie dykcji
- poszerzanie zasobu słownictwa