

CODZIENNA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Ćwiczenia oddechowe:

- Dmuchiwanie na lekkie przedmioty, które można obracać lub przesuwac, np. wiatraczek, kolorowe piórka, watki, kroplę wody.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Zdmuchiwanie płomienia świeczki lub dmuchawców.
- Naśladowanie chrapania.
- Przenoszenie przy użyciu słomki małych elementów, np. papierowych śnieżynek, płatków do narysowanego kwiatka itp.
- Przesadne ziewanie.
- Nadymanie policzków i pokazywanie, jak powoli uchodzi powietrze z balona
- Picie wody przez słomkę lub robienie burzy w szklance wody przy użyciu słomki.

Podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych zwracamy uwagę na czas ich realizacji. Zabaw oddechowych nie należy wykonywać zbyt długo, z powodu możliwości wystąpienia tzw. hiperwentylacji. Zabawy te wykonujemy w przewietrzonym pomieszczeniu.

Ćwiczenia artykulacyjne:

- Zlizywanie z warg i podniebienia miodu, kremu czekoladowego.
- Przesuwanie języka po dziąsłach i zębach.
- Liczenie językiem zębów.
- Sięganie językiem do tylnych zębów górnych.
- „Koci grzbiet” - opieranie czubka języka za dolnymi siekaczami z uwypukleniem jego grzbietu ku podniebieniu twardemu.
 - Unoszenie i opuszczanie szerokiego języka do zębów.
 - Wysuwanie i chowanie na przemian wąskiego i szerokiego języka.
 - Unoszenie szerokiego, płaskiego języka do wałka dziąsłowego za górnymi siekaczami.
 - „Łyzeczka” - przy otwartych ustach układanie szerokiego języka połączone z zawijaniem jego brzegów ku górze.
 - Kląskanie szerokim językiem.
 - Zasysanie szerokiego języka i przyklejanie go do podniebienia twardego.
 - Wysyłanie buziaków oraz naprzemienne głośne i ciche cmokanie.
 - Naprzemienne układanie ust w dzióbek i uśmiech.
 - Głośny śmiech, np. Babci, Dziadka.
- Gryzienie twardych pokarmów (np. surowej marchewki), jedzenie łyżką oraz picie z kubka lub butelki (bez dzióbka).

CODZIENNA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Ćwiczenia słuchowe:

- Rozpoznawanie, odgadywanie i/ lub nazywanie dźwięków, które wydają różne przedmioty (np. czajnik, pralka, odkurzacz, instrument muzyczny, radio) znajdujących się w mieszkaniu lub na podstawie nagrań z wydawanymi odgłosami. Podpowiedź mogą stanowić karty z ilustracjami przedstawionych obiektów.
- Podanie przez dziecko przedmiotu lub karty obrazkowej z realistycznymi zdjęciami obiektu, którego nazwa została wypowiedziana.
- Zabawa w naśladowanie rytmu - wyklaskujemy lub wystukujemy rytm, który dziecko powtarza. Proponuje się zamianę rolami.
- Ze starszymi dziećmi, dzielenie wyrazów na sylaby, np. dziecko wskazuje buty i wymawia sylabami: bu-ty.
- Wymówienie sylaby podczas rzutu piłką do dziecka, zadaniem którego jest dodanie kolejnej sylaby, tak aby powstał sensowny wyraz, np. pił-ka, no-sek.
- Łańcuszek głoskowy, czyli wymyślanie wyrazu na głoskę, na którą skończył się poprzedni wyraz.
- Szukanie rymów oraz wymyślanie jak najwięcej wyrazów zaczynających się lub kończących na daną głoskę.

Ćwiczenia ruchowo-słuchowe:

- Pompowanie balonika: fu-fu-fu, a potem recytowanie znanego wierszyka Baloniku nasz malutki... z jednoczesnym odsuwaniem się od siebie i opadnięciem na podłogę, gdy balon przerywa miarę i robi trach.
- Zabawy dźwiękonaśladowcze. Naśladowanie odgłosu pojazdu przedstawionego na karcie obrazkowej, np. samochodu (brum, brum), karetki (i-o, i-o) czy pociągu (tudum, tudum) oraz poruszanie się po wyznaczonym torze w przestrzeni.
- Zabawa „w pociąg” – poruszanie się zgodnie z wyznaczonym tempem: najpierw lokomotywa rusza powoli (cz-cz-cz), potem jedzie coraz szybciej (cz, cz, cz, cz...), a na końcu hamuje przed stacją (cz, cz, cz, czszszszsz...)
- Bieg koników i śpiewanie piosenki „Koniki” z wykonywaniem wskazanych w niej ruchów: tupanie nogą (tup, tup, tup), stukanie kopytkiem (stuk, stuk, stuk), skakanie (hop, hop, hop).
- Wykonywanie umówionych czynności (np. kląskania, klaskania, chodzenia na palcach) na dźwięk konkretnego instrumentu, np. dzwoneczków, bębienka czy butelki z grochem.
- Wyjmowanie z pudełka różnych ilustracji i łączenie ich w pary. Po każdym wyjęciu obrazka należy podać jego poprawną nazwę.

Ćwiczenia dłoni:

- Rysowanie, pisanie, wodzenie palcem po śladzie połączone z wykonywaniem poleceń zachęcających dziecko do powtarzania rytmicznych wierszyków, naśladowania odgłosów oraz prawidłowego oddechu.
- Lepienie kształtów z różnych mas sensorycznych: ciastoliny, plasteliny, masy solnej, kaszoliny, piankoliny.
- Nawlekanie koralików.
- Wycinanie wzorów.
- Wylepianie konturów wydartymi za pomocą palców skrawkami papieru.
- Budowanie konstrukcji z piasku.
- Malowanie palcami.
- Wyszukiwanie przedmiotów w pojemniku wypełnionym kaszą, grochem.