

Domowe ćwiczenia logopedyczne... i nie tylko:

- Dmuchaaj, chuchaj! To świetne ćwiczenie oddechowe. Możesz dmuchać na ciepłą herbatę, na kawałek watki, czy piórka. Można wykorzystać do tego słomkę do napojów, np. dmuchaj przez nią do szklanki z wodą. Dmuchaaj długo i krótko na płomień świeczki. Chuchanie to również dobre ćwiczenie. Chuchać możesz na szybę, lustro. Poczuj wtedy, jak pracuje Twoje podniebienie.
- Oddychaj - połów się na plecach i spokojnie oddychaj. Połów na brzuchu książkę, obserwuj, jak się unosi, dzięki pracy Twojej przepony.
- Zagwiźdź lub zamrucz swoją ulubioną melodię.
- Rób miny przed lustrem.
- Baw się w „lustro” z innym domownikiem. Jedna osoba pokazuje ruchy narządów aparatu artykulacyjnego, druga – siedząca naprzeciw – robi to samo. Naśladować można też ruchy całego ciała.
- Jedzenie to też ćwiczenie! Gryź twarde warzywa i owoce, połkaj z językiem ułożonym na górze (na wałku dziąsłowym za górnymi zębami). Śmiało obliz się po jedzeniu w domowej jadalni, mlaszcz językiem, zbierz okruszki z talerza czubkiem języka.
- Zaostz słuch – przez określony czas wsłuchaj się w dźwięki otoczenia, zrób konkurs z domownikami, kto zapamiętał więcej dźwięków.
- Wzbogacaj słownictwo: baw się z domownikami w skojarzenia, kalambury, zagadki, „wymień 5” - jedna osoba określa dla partnera kategorię (można także losować jej nazwę z kapelusza), a druga osoba podaje 5 pojęć, które do tej kategorii należą, np. pięć pojazdów, kolorów, rodzajów pogody, miast.
- Układaj zdania: ułóż zakrętki/korki od butelek w szeregu i zbuduj zdania składające się z tylu słów, ile jest zakrętek.
- Znajdź w swoim otoczeniu jak najwięcej przedmiotów na daną głoskę.
- Podaj jak największą liczbę wyrazów z tą samą głoską na końcu np. z ostatnią [k]: baniak, naleśnik, mazak, muzyk, lizak, mak, kozak, robak...
- Ułóż zdanie, którego wyrazy zaczynają się od tej samej gloski, np. Basia brudzi buty błotem.
- Ćwicz pamięć wzrokową - jeden z uczestników wpatruje się przez chwilę w krajobraz za oknem, zapamiętuje szczegóły i zamyka oczy. Druga osoba pyta: czy niebo jest

pochmurne? Ile drzew rośnie za oknem? Czy widać czerwony zaparkowany samochód? Wygrywa osoba, która zapamiętała najwięcej szczegółów.

- Inny pomysł na ćwiczenie pamięci: do tej zabawy są potrzebne dwie latarki i wieczór lub ciemne pomieszczenie. Dwie osoby siadają naprzeciwko siebie w znacznej odległości. Jedna osoba wysyła świetlny kod – włącza kilka razy latarkę, a zadaniem drugiej jest odtworzenie świetlnej informacji.
- Zabawa na ćwiczenie pamięci słuchowej i sekwencyjnej: przekazujcie sobie z domownikami polecenia złożone np. z trzech elementów, np. podskocz, potem pokaż, jak pływasz, a na koniec zrób trzy pajacyki.
- Śpiewaj! – Zaśpiewaj dowolną melodię, np. „Panie Janie” ale... głosem robota, myszki, papugi, słonia, pirata itd.
- Pobudź zmysły – graj w „zgadnij co to?” – odgaduj smaki, zapachy z zasłoniętymi oczami, rozpoznawaj przedmioty po dotyku.
- Stwórz rodzinną grę planszową – zasady dowolne!

Opracowanie:

Karolina Warecka – Kościuch, logopeda

Szkoła Podstawowa nr 84 w Warszawie