
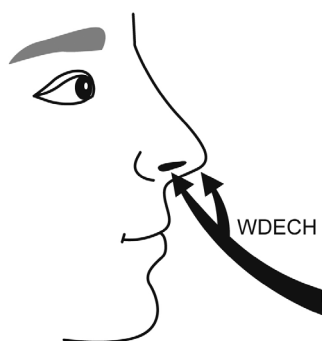


## Ćwiczenia oddechowe

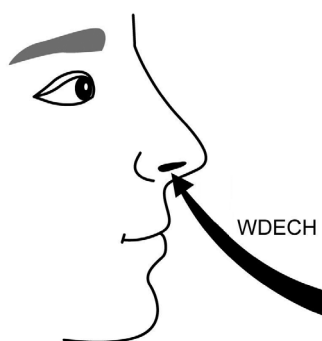
-  **1. Ćwiczenia oddechowe.** Logopeda prosi, by dziecko usiadło na krześle. Dziecko wdycha powietrze przez nos, a wydycha ustami.



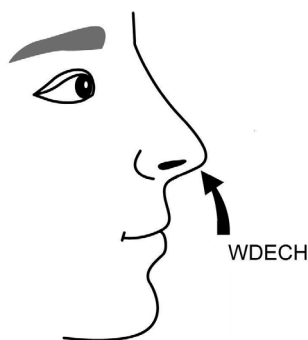
1. Usiądź na krześle. Wyprostuj szyję, ściągnij łopatki. Stopy trzymaj na podłodze. Wciągnij powietrze nosem, następnie jak najdłużej wydychaj ustami. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



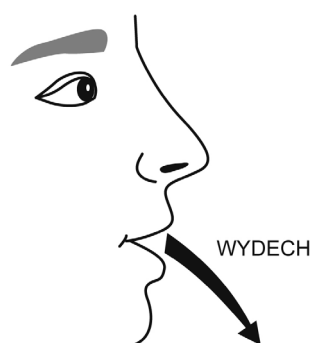
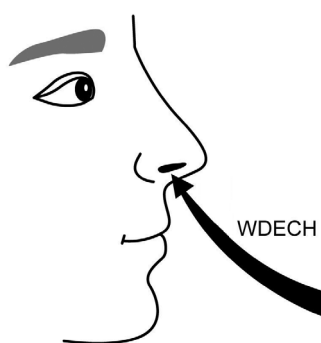
2. Usiądź na krześle. Wyprostuj szyję, ściągnij łopatki. Stopy trzymaj na podłodze. Delikatnie zatkał palcem lewą dziurkę nosa. Wciągnij powietrze przez prawą dziurkę nosa. Zrób wydech ustami. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



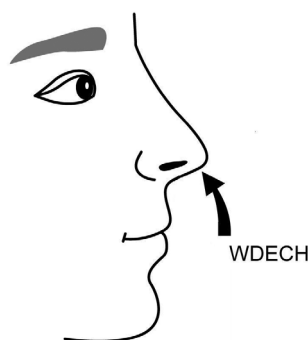
3. Usiądź na krześle. Wyprostuj szyję, ściągnij łopatki. Stopy trzymaj na podłodze. Delikatnie zatkaj palcem prawą dziurkę nosa. Wciągnij powietrze przez lewą dziurkę nosa. Zrób wydech ustami. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



4. Usiądź na krześle. Wyprostuj szyję, ściągnij łopatki. Stopy trzymaj na podłodze. Delikatnie zatkaj palcem lewą dziurkę nosa. Wciągnij powietrze przez prawą dziurkę nosa. Zrób wydech lewą dziurką nosa. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



5. Usiądź na krześle. Wyprostuj szyję, ściągnij łopatki. Stopy trzymaj na podłodze. Delikatnie zatkaj palcem prawą dziurkę nosa. Wciągnij powietrze przez lewą dziurkę nosa. Zrób wydech prawą dziurką. Powtórz ćwiczenie kilka razy.



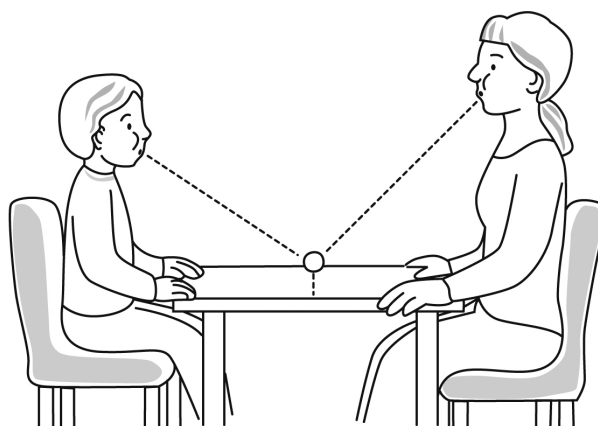
## Wydłużanie fazy wydechowej



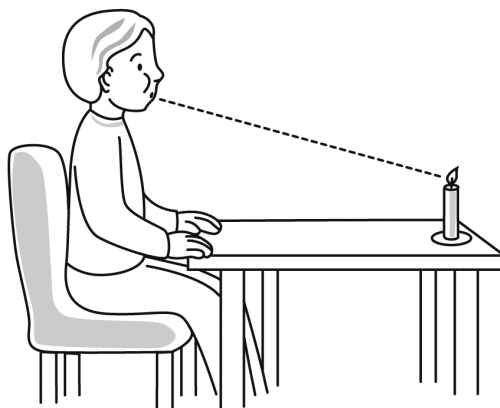
- 1. Wydłużanie fazy wydechowej.** Logopeda prosi dziecko, by usiadło prosto na krześle naprzeciwko nauczyciela. Wspólnie z dzieckiem rysują linię przez środek biurka. Logopeda zachęca dziecko do rywalizacji.



1. Usiądź prosto na krześle, przy stole. Zrób kuleczkę z waty. Na środku linii narysowanej na stoliku wspólnie z logopedą połóż kulkę z waty. Kto pierwszy przepchnie kulczkę na swoją część stolika?



2. Usiądź prosto na krześle z nogami opartymi o podłogę. Na stoliku postaw zapaloną świecę.
- Oddal świecę na drugi koniec stolika i zdmuchnij płomień świecy.
  - Postaw świecę w połowie biurka i dmuchaj na płomień tak, aby drgał.
  - Postaw świecę w połowie biurka i dmuchaj na płomień tak, aby był pochylony.

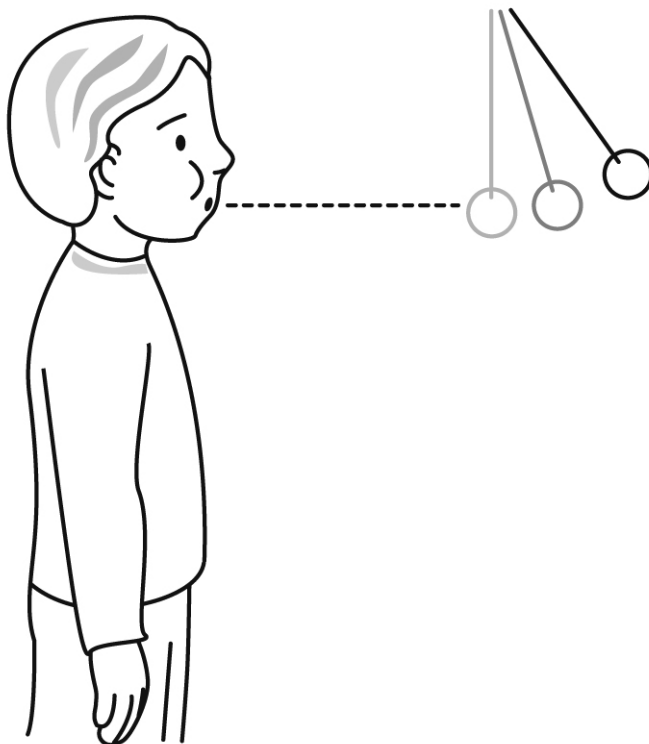





**2. Wydłużanie fazy wydechowej.** Logopeda prosi dziecko, by wstało z krzesła. Wspólnie z dzieckiem zawiesza watkę na nitce (wahadło).



1. Stań prosto. Dmuchaj na wahadło z watki tak, aby wahadło przechyliło się w przeciwną stronę.



## Głoski szczelinowe

-  1. Jąkający kładzie ręce na klatce piersiowej i wdycha bezszelestnie powietrze przez otwarte usta. Następnie wydycha powietrze długo i równomiernie. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy. Logopeda prosi, by dziecko przeczytało sylaby. Dziecko nie przechodzi do zmiany natężenia głosu, jeśli nie utrwali płynnego wypowiedzania sylab szeptem, a potem ściszym głosem.

✂-----

1. Wymawiaj podane sylaby najpierw szeptem, potem ściszym głosem, a na końcu pełnym głosem.

sa so su se sy

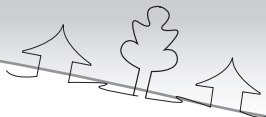


asa oso ese usu ysy

sas sos ses sus sys

za zo zu ze zy

a za o zo e ze u zu y zy



zas zos zes zus zys

sza szo sze szu szy

asza oszo esze uszu yszy

szasz szosz szesz szusz szysz

za zo ze zu zy

aża ożo eże użu yży

żasz żosz żesz żusz żysz

## Głoski miękkie szczelinow



- 1. Ćwiczenie oddechowe.** Dziecko kładzie ręce na klatce piersiowej i wdycha bezszelestnie powietrze przez otwarte usta. Następnie wydycha powietrze długo i równomiernie. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.



1. Połóż ręce na swojej klatce piersiowej. Weź wdech przez otwarte usta. Powietrze wydychaj długo i równomiernie.



powolny wdech  
i wydech



2. Logopeda prosi, by dziecko przeczytało sylaby. Dziecko nie przechodzi do zmiany natężenia głosu, jeśli nie utrwali płynnego wypowiedzania sylab szeptem, a potem ściszym głosem.



1. Wymawiaj podane sylaby najpierw szeptem, potem ściszym głosem, a na końcu pełnym głosem.

sia sio siu sie si

asia osio esie usiu ysi

siaś sioś sieś siuś siś

zia zio zie ziu zi

azia ozio ezie uzio yzi

ziaś zioś zieś ziuś ziś



## Głoski zwarto-szczelinowe



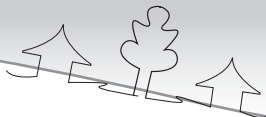
- 1. Ćwiczenie oddechowe.** Dziecko kładzie ręce na klatce piersiowej i wdycha bezszelestnie powietrze przez otwarte usta. Następnie wydycha powietrze długo i równomiernie. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.



1. Połóż ręce na swojej klatce piersiowej. Weź wdech przez otwarte usta. Powietrze wydychaj długo i równomiernie.



powolny wdech  
i wydech



2. Logopeda prosi, by dziecko przeczytało sylaby. Dziecko nie przechodzi do zmiany natężenia głosu, jeśli nie utrwali płynnego wypowiedzania sylab szeptem, a potem ściszym głosem.



1. Wymawiaj podane sylaby najpierw szeptem, potem ściszym głosem, a na końcu pełnym głosem.

ca co ce cu cy

aca oco ece ucu ycy

cac coc cec cuc cyc

cza czo cze czu czy

acza oczo ecze uczu yczy

czacz czocz czecz czucz czycz

dza dzo dze dzu dzy

adza odzo edze udzu ydzy

dzac dzoc dzec dzuc dzyc

dza dzo dze dzu dzy

adza odzo edze udzu ydzy

dzacz dzocz dzecz dzucz dzycz



## Głoski zwarto-szczelinowe miękkie



1. Jakający kładzie ręce na klatce piersiowej i wydycha bezszelestnie powietrze przez otwarte usta. Następnie wydycha powietrze długo i równomiernie. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy. Następnie logopeda prosi, by dziecko przeczytało sylaby. Dziecko nie przechodzi do zmiany natężenia głosu, jeśli nie utrwali płynnego wypowiedzania sylab szeptem, a potem ściszym głosem.



1. Wymawiaj podane sylaby najpierw szeptem, potem ściszym głosem, a na końcu pełnym głosem.

cia cio cie ciu ci

acia ocio ecie uciu ici

ciać cioć cieć ciuć cić

dzia dzio dzie dziu dzi

adzia odzio edzie udziu ydzi

dziać dzioć dzieć dziuć dzić





## Głoski zwarte



- Ćwiczenie oddechowe.** Dziecko kładzie ręce na klatce piersiowej i wdycha bezszelestnie powietrze przez otwarte usta. Następnie wydycha powietrze długo i równomiernie. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.



- Położ ręce na swojej klatce piersiowej. Weź wdech przez otwarte usta. Powietrze wydychaj długo i równomiernie.





2. Logopeda prosi, by dziecko przeczytało sylaby. Dziecko nie przechodzi do zmiany natężenia głosu, jeśli nie utrwali płynnego wypowiedzania sylab szeptem, a potem ściszym głosem.



1. Wymawiaj podane sylaby najpierw szeptem, potem ściszym głosem, a na końcu pełnym głosem.

ta to te tu ty

ata oto ete utu yty

tat tot tet tut tyt

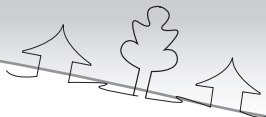
da do de dud dyd

ada odo ede udu ydy

dat dot det dut dyt

pa po pe pu py

apa opo epe ypy



pap pop pep pup pyp

ba bo be bu by

aba obo ebe ubu yby

bap bop bep bup byp

ka ko ke ku

aka oko eke uku

kak kok kek kuk

ga go ge gu

aga ogo ege ugu

gak gok gek guk

## Trening płynności mówienia - utrwalanie



**1. Trening płynności mówienia.** Metoda echa polega na tym, że logopeda rozpoczyna czytanie tekstu, a dziecko czyta o 0,1 sekundy później – jest to czytanie w sposób zsynchronizowany z echem głosu terapeuty.



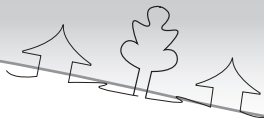
1. Podany tekst podziel na sylaby, a następnie:

- samodzielnie przeczytaj go sylabami;
- czytaj co drugą sylabę wspólnie z terapeutą;
- przeczytaj płynnie ściszym głosem;
- przeczytaj, śpiewając (dopasuj melodię do tekstu);
- czytaj tekst wspólnie z logopedą, ale najpierw zaczyna logopeda, a potem ty – twój głos jest jak echo. Możesz przedłużać samogłoski.

Kornel Makuszyński w powieści „Szatan z siódmej klasy” przedstawił portret chłopca, który miał opinię najbystrzejszej osoby w całej szkole, a jednocześnie chętniej do pomocy i koleżeńskiej. Gdyby w naszej klasie, w szkole XXI wieku, pojawiłby się Adam Cisowski, na pewno byłoby zabawnie i interesująco. Wielu uczniom, którzy mają problemy w nauce, mógłby pomóc. „Adam” współczesny podobnie jak bohater wspomnianej powieści szybko by się uczył, byłby niezwykle pojętny i wyróżniałby się znakomitą pamięcią. Odznaczałby się też cierpliwością, dlatego potrafiłby wytłumaczyć swoim mniej zdolnym kolegom zawitości np. przedmiotów ścisłych. Nie wyśmiewałby ich za brak umiejętności logicznego myślenia, tylko pomógłby im.

Taki Adam nie straciłby nigdy spokoju w sytuacjach kryzysowych, na przykład podczas meczów na WF-ie, nie dążyłby do bójek, agresji słownej. Cechowałaby go wyrozumiałość i lojalność. Nie wydałby kolegi, który odpisałby lekcje, uratowałby go przez odpowiedzią lub klasówką – być może odkrywając sposoby odpytywania uczniów przez nauczycieli. Chłopiec o osobowości Adama Cisowskiego nie naskarżyłby na kolegę, sam rozwiązałby swoje problemy – pokojowo, zbijając argumenty przeciwnika. Takie sytuacje stwarzałyby w klasie prawdziwą więź między uczniami, budziłyby życzliwy i wyrozumiały śmiech (to nic, że z biednych nauczycieli), integrowałyby młodych ludzi, bo mieliby oni wzór do naśladowania. Klasa byłaby dumna z wyczynów Adama.

Autor: Jakub Boksa, uczeń klasy VI, SP nr 25, Kielce



**2. Trening płynności mówienia.** Czytanie z taktowaniem wypowiedzi ruchami palców wskazujących.



1. Przeczytaj poniższy tekst, dzieląc go na sylaby, ilustruj sylaby ruchem palców wskazujących.

Współcześnie wiele osób obdarzonych jest takimi talentami, jakie ma Adam Cisowski: błyskotliwym umysłem, łatwością uczenia się, zdolnościami sportowymi. Ale koleżeństwo przegrywa z poczuciem własnej wyższości nad innymi – mniej zdolnymi, ładnymi, bogatymi. Młodzież nie chce przeżywać przygód, woli spędzać czas przed komputerem, nie czyta książek, na siłę chce być popularna w domu, szkole, na podwórku, być w centrum uwagi. Nie ważne, czy ma coś wartościowego do zaproponowania.

Postać Adama Cisowskiego daleka jest od naszych realiów. Pomimo, że byłby on bardzo wartościowym człowiekiem i kolegą, nie wiadomo, czy chęć niesienia przez niego pomocy i zainteresowania nie została by zlekceważona przez nas – jego rówieśników. A może właśnie został by doceniony za posiadanie własnego zdania, zainteresowania i bogatą osobowość, za to, że nie „gwiazdorzy”, nie prowokuje i nie zaczepia, nie wyśmiewa się ze słabszych, innych, odizolowanych? Sądzę, że Adam miałby szansę przeciwstawić się nudzie, jakiej poddają się w dzisiejszych czasach uczniowie i stać się wzorem godnym naśladowania. Gdyby Adam Cisowski był w naszej klasie, byłoby naprawdę ciekawie.

Autor: Jakub Boks, uczeń klasy VI, SP nr 25, Kielce



## Trening płynności mówienia - utrwalanie



**1. Trening płynności mówienia.** Logopeda prosi dziecko, by nauczył się na pamięć wiersza *Sad* (fragment *Pana Tadeusza* Adama Mickiewicza). Nauka wierszy bardzo poprawia płynność mówienia.



1. Naucz się wiersza na pamięć.

Drzewa owocne, zasadzone w rzędy;

Ocieniały szerokie pole; spodem grzędy.

Tu kapusta, sędziwe schylając łysiny,

Siedzi i zda się dumać o losach jarzyny;

Tam, plącząc strąki w marchwi zielonej warkoczu,

Wysmukły bób obraca na nią tysiąc oczu;

Owdzie podnosi złotą kitę kukurydza;

Gdzieniegdzie otyłego widać brzuch harbuza,

Który od swej łodygi aż w daleką stronę

Wtoczył się jak gość między buraki czerwone.

Adam Mickiewicz

2. W powyższym wierszu podkreśl wyrazy, które sprawiają ci trudność. Wypisz je i podziel na sylaby. Wymawiaj je sylabami, wspomagaj się ruchami rąk.

---

---

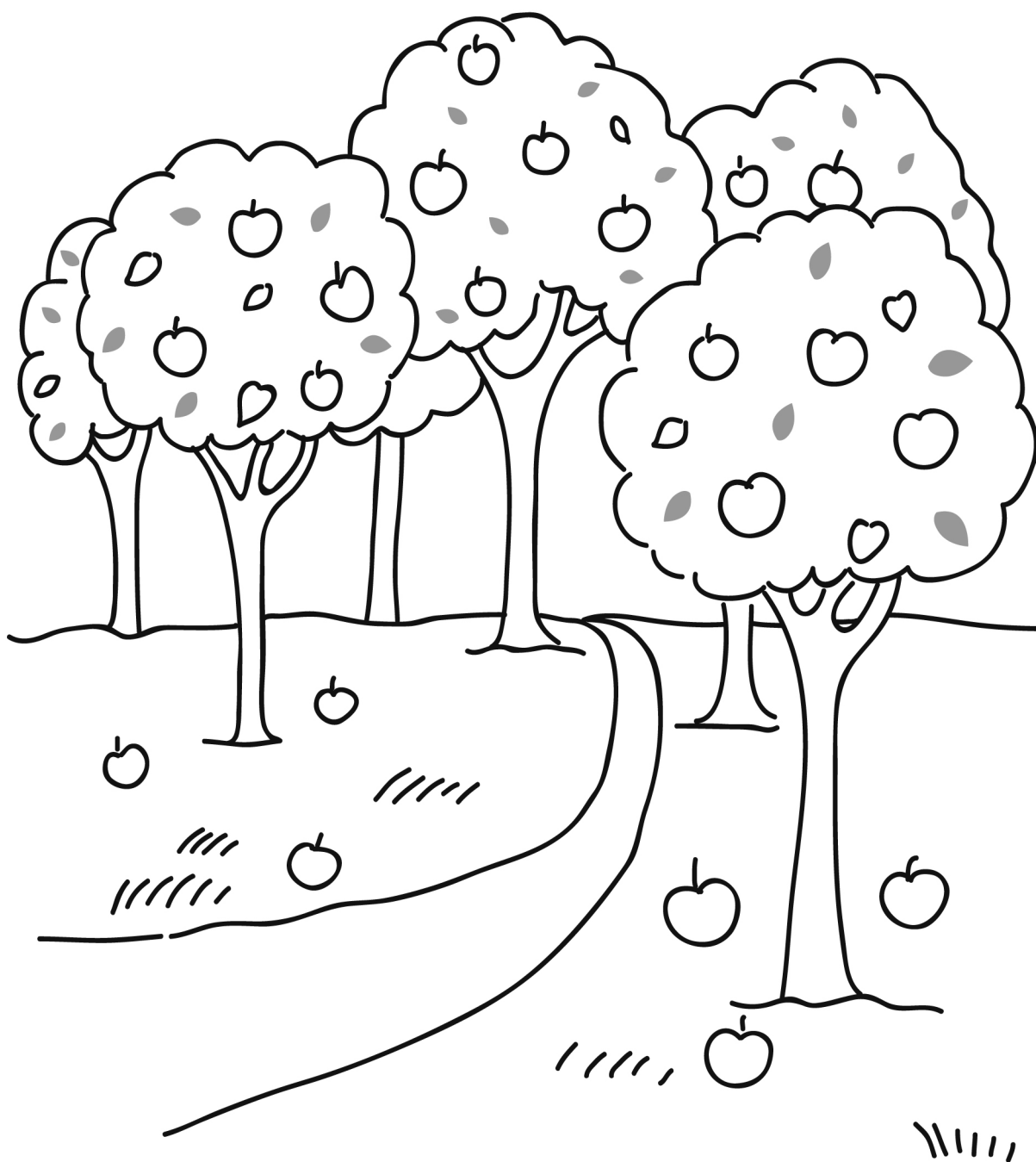
---



**2. Trening płynności mówienia.** Logopeda przygotowuje zdjęcie lub rysunek malowniczego pejzażu i prosi dziecko, by opisało prezentowany krajobraz.




1. Opisz w sposób interesujący i plastyczny dowolny fragment krajobrazu.
2. Pokoloruj poniższy rysunek.



U20912

## Biblioterapia - utrwalanie

 **1. Ćwiczenia oddechowe.** Logopeda organizuje rajd, wycieczkę w góry lub szybki godzinny spacer. W ten sposób naturalnie usprawnia się oddech dziecka. Ponadto dziecko się relaksuje.

 **2. Piaskowe budowle.** Logopeda wspomaga relaksację dziecka.



1. Zbuduj zamek z piasku lub bałwana ze śniegu. Narysuj go, opisz lub wyklej.




**3. Wizualizacje.** Logopeda zachęca dziecko do wyobrażenia sobie sytuacji, które pomogą mu się zrelaksować.



1. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wybierz się w świat wyobraźni. Wyobraź sobie, że bujasz w obłokach i z lotu ptaka oglądasz świat. Opowiedz o tym, co widzisz. Narysuj, pokaż ciałem i wypisz wszystkie skojarzenia, które nasunęły ci podczas wizualizacji.

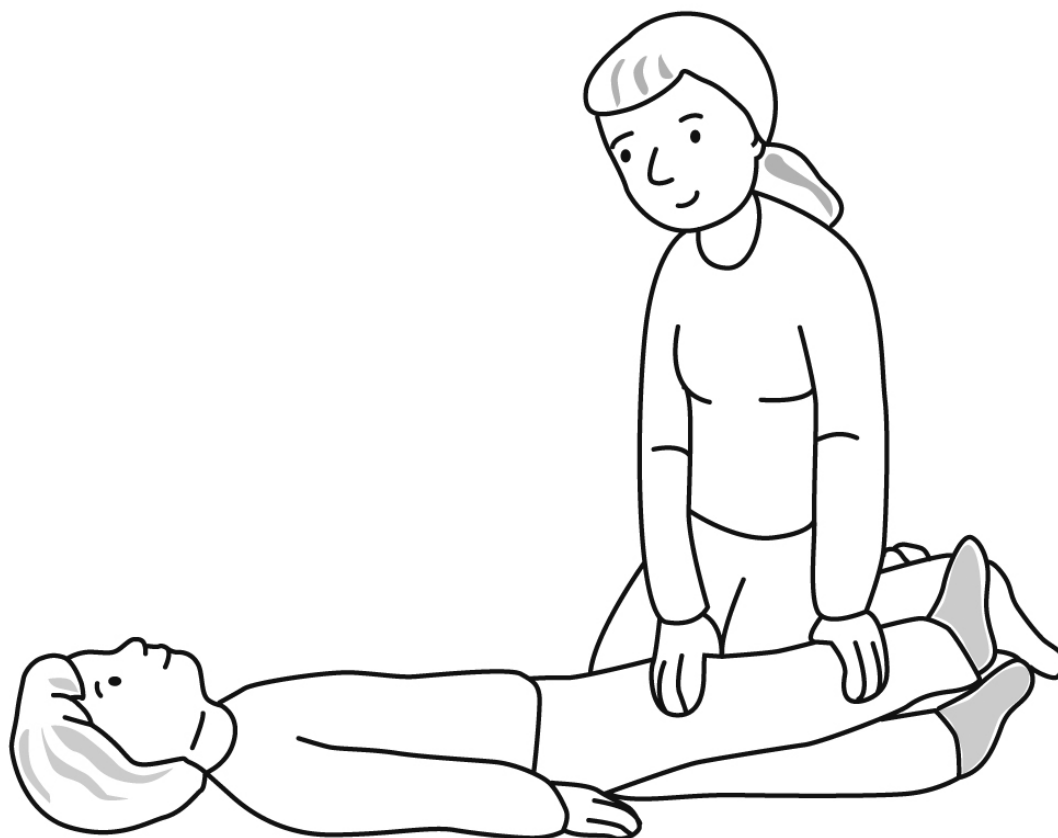
2. Wymyśl i napisz lub opowiedz swoją baśń pod tytułem *Z lotu ptaka*.
3. Zorganizuj konkurs na najciekawszą baśń o „bujanii w obłokach”.
4. Zaprezentuj swoją pracę na forum klasy (jeżeli oczywiście czujesz się na siłach).

## Ćwiczenia relaksacyjne

-  **1. Zabawa w piórko i skałę.** Logopeda prosi, by dziecko położyło się na kocu lub na podłodze i wyobraziło sobie, że jest lekkie jak piórko. W pierwszym ćwiczeniu logopeda podnosi bez oporu najpierw lewą, a potem prawą nogę, lewą rękę, prawą rękę, tułów, szyję i głowę.



1. Połóż się wygodnie na kocu lub na podłodze. Wyprostuj nogi i ułóż ręce wzdłuż tułowia. Wyobraź sobie, że jesteś lekka/lekki jak piórko, które unosi się w powietrzu. Logopeda powinien czuć bezwład twoich mięśni.
2. Połóż się na kocu lub na podłodze. Napinaj mocno poszczególne części ciała: prawą nogę, lewą nogę, prawą rękę, lewą rękę, tułów, szyję, głowę, tak aby logopeda nie mógł oderwać ich od podłogi.





**2. Pajacyk.** Logopeda włącza muzykę i prosi, by dziecko w jej rytm wykonywało pajacyka. Następnie proponuję, by dziecko obserwowało, co dzieje się z jego brzuchem podczas wdechu i wydechu.

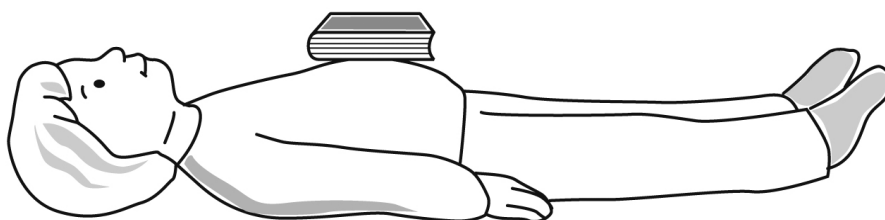


1. W rytm ulubionych, skocznych piosenek wykonaj pajacyka. Postaraj się skakać w rytm melodii.

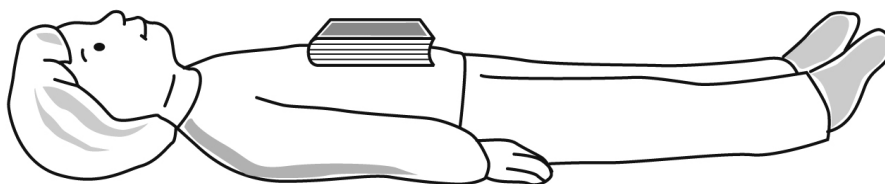


2. Połóż się wygodnie na podłodze, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Na brzuchu połóż średnio ciężką książkę. Wciągnij powietrze nosem i jednocześnie unieś wysoko brzuch, tak aby unieść książkę. Policz do pięciu i rozluźnij brzuch. Wykonaj te ćwiczenia 5 razy.

Wdech



Wydech





**3. Melodie.** Logopeda przygotowuje muzykę z odgłosami natury (szum morza, szelest liści, śpiew ptaków) oraz nagranie z muzyką poważną.



1. Połóż się wygodnie na kocu, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Zamknij oczy i wstuchaj się w melodię. Wytrzymaj w ciszy około 5 minut.
2. Po wysłuchaniu fragmentu muzyki poważnej zamień muzykę w obraz.

