Praktyczny poradnik dla Rodziców – przykładowe ćwiczenia logopedyczne

Dlaczego warto ćwiczyć?
Prawidłowa wymowa zależy od sprawności narządów artykulacyjnych – języka, warg, policzków oraz żuchwy. Regularne wykonywanie prostych ćwiczeń poprawia ich pracę, wspiera rozwój mowy oraz ułatwia wywoływanie i utrwalanie głosek podczas terapii logopedycznej. Ćwiczenia najlepiej wykonywać **codziennie przez 5–10 minut**, w spokojnej atmosferze, przed lustrem. Powinny być dla dziecka przede wszystkim dobrą zabawą.

Ważne zasady wykonywania ćwiczeń
Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto pamiętać o kilku zasadach:

- dziecko powinno siedzieć prosto, z wyprostowanymi plecami,
- głowa powinna być ustawiona prosto – nie odchylamy jej do tyłu,
- ćwiczenia wykonujemy przed lustrem,
- pracuje przede wszystkim język – żuchwa powinna pozostawać możliwie nieruchoma,
- ćwiczymy codziennie, ale krótko,
- każde ćwiczenie powtarzamy 5–10 razy.

Regularność jest ważniejsza niż długość ćwiczeń. Nawet kilka minut każdego dnia przynosi lepsze efekty niż jedna długa sesja w tygodniu.

Ćwiczenia języka:

🐴 Konik
Kląskamy językiem jak galopujący koń.

🎨 Malarz
Czubkiem języka "malujemy" całe podniebienie – od zębów aż do gardła.

⏰ Zegar
Dotykamy językiem na zmianę prawego i lewego kącika ust.

🦷 Szczoteczka
Język zamienia się w szczoteczkę do zębów. Czyścimy nim wszystkie górne i dolne zęby. 10 ćwiczeń na pionizacje.

🏠 Schowek
Chowamy czubek języka za górne zęby i utrzymujemy go tam przez kilka sekund.

🍦 Lody
Oblizujemy usta dookoła, jak po zjedzeniu pysznych lodów.

⚽ Piłeczka
Przesuwamy język od górnych zębów do dolnych i z powrotem.

🌟 Glonojad

Przyklejamy cały język do podniebienia i utrzymujemy go przez kilka sekund. 10 ćwiczeń na pionizacje

🌉 **Most**
Unosimy szeroki język do podniebienia i staramy się utrzymać go jak najdłużej.

🚙 **Parking**
Język "parkuje" tuż za górnymi zębami i odpoczywa tam przez kilka sekund. Ćwiczenie pomaga utrwalać prawidłową pozycję spoczynkową języka. pionizacja + połykanie

---

Ćwiczenia warg:

😊 **Uśmiech**
Pokazujemy szeroki uśmiech.

😘 **Całuski**
Wysyłamy całuski do mamy, taty lub ulubionej maskotki.

😊😗 **Uśmiech – dzióbek**
Na zmianę wykonujemy szeroki uśmiech i dzióbek.

🐎 **Konik**
Parskamy wargami jak koń.

🎈 **Balonik**
Nabieramy powietrza i nadmuchujemy policzki.

🐟 **Rybka**
Wciągamy policzki do środka.

📄 **Kartka**
Przytrzymujemy kartkę papieru wyłącznie wargami, bez pomocy zębów.

🥤 **Słomka**
Utrzymujemy słomkę między wargami przez kilka sekund.

Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe wspierają prawidłowy tor oddechowy, wydłużają fazę wydechu oraz przygotowują narządy mowy do prawidłowej artykulacji.

Propozycje zabaw

- dmuchanie baniek mydlanych,
- zdmuchiwanie piórek,
- wyścigi papierowych kulek przez słomkę,
- dmuchanie na wiatraczek,
- chłodzenie "gorącej zupy",
- przenoszenie pomponów słomką,
- dmuchanie na świeczkę (bez jej gaszenia – tylko poruszanie płomieniem),
- wyścigi statków z papieru po misce z wodą,
- dmuchanie na bawełniane kulki po narysowanym torze,
- utrzymywanie piórka jak najdłużej w powietrzu.

Logopedia w kuchni
Wspólne przygotowywanie posiłków może być doskonałą okazją do ćwiczeń logopedycznych.

🧁 **Misio**
Na wałku dziąsłowym (tuż za górnymi siekaczami) umieszczamy niewielką ilość miodu, jogurtu, dżemu lub kremu czekoladowego. Zadaniem dziecka jest dokładne zlizanie produktu czubkiem języka, bez pomocy dolnej wargi i żuchwy.

🥣 **Gorąca zupa**
Udając, że zupa jest gorąca, dziecko wykonuje długi, spokojny wydech.

🥤 **Picie przez słomkę**
Picie koktajli, wody czy jogurtów przez słomkę wzmacnia mięśnie warg i policzków.

🍝 **Makaronowy wyścig**
Przenoszenie ugotowanego makaronu z talerza na talerz przy pomocy samych ust (bez rąk).

🥕 **Kuchenny smakosz**
Dziecko opisuje smak, zapach, kolor i kształt produktów spożywczych. To świetny sposób na rozwijanie słownictwa i budowanie dłuższych wypowiedzi.

🧁 **Cukiernik**
Wałkowanie ciasta, wykrawanie foremkami oraz ugniatanie mas wspiera rozwój motoryki małej, która ma znaczenie również dla rozwoju mowy.

🍎 **Co zniknęło?**
Układamy kilka produktów spożywczych. Dziecko zamyka oczy, a rodzic chowa jeden z nich. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, czego brakuje.

Pamiętaj!
Ćwiczenia logopedyczne powinny być dla dziecka przede wszystkim **dobrą zabawą**. Chwalmy dziecko za każdy wysiłek i nie zmuszajmy go do wykonywania ćwiczeń. Regularne, krótkie ćwiczenia wykonywane w przyjaznej atmosferze przynoszą najlepsze efekty i wspierają prawidłowy rozwój mowy.

Opracowała:
Anna Niebelska
Neurologopeda