

# **Zestaw ćwiczeń wstępnych do nauki mowy dla I etapu nauczania uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym**

## **Ćwiczenia oddechowe:**

1. Ćwiczenia powiększające pojemność płuc i przepony:
  - wężowanie kwiatków (długi powolny wdech nosem i powolny wydech ustami);
  - nucenie, mrużenie znanych melodii przy zamkniętych ustach;
  - wciąganie i wydmuchiwanie powietrza;
  - nadymanie policzków i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi;
  - dmuchanie na piłeczkę pingpongową;
  - dmuchanie na wiatraczek, np. Czyj wiatraczek kręci się dłużej?;
  - puszczanie baniek mydlanych;
  - zdmuchiwanie ze stołu lekkich przedmiotów: piórka, piłeczki pingpongowe, baloniki;
  - nadmuchiwanie balonów;
  - dmuchanie na przedmiot unoszący się, zawieszony na nitce (kartki, piórka, wata);
  - chuchanie;
  - długie wymawianie głoski s ze zmienną głośnością;
  - wymawianie tekstu na jednym wydechu;
  - wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion.
  
2. Kontrola fazy wydechowej
  - dmuchanie na: płomień świecy tak, by nie zgasł ( wdech zawsze nosem)

- dmuchanie na: kartkę papieru, tak by cały czas była odchyłona;
- dmuchanie na: watę zawieszoną na nitce.

### **Parasygmatyzm:**

- dmuchanie przez rurkę ułożoną głęboko na bruździe języka;
- przesuwanie wysuniętego języka wokół szeroko otwartych ust, tzn. oblizywanie warg;
- oblizywanie zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów;
- opuszczanie dolnej szczęki i położenie swobodnie bezwładnego języka na dolnej wardze, ale spłaszczonego i rozszerzonego tak, aby jego boki dotykały kącików warg;
- przesuwanie czubka języka od zębów do podniebienia, jak najbardziej w głąb jamy ustnej;
- mlaskanie, klaskanie;
- zrobieni rurki z języka;

### **Powtarzanie:**

- powtarzanie wielokrotnie eo (karetka pogotowia);

### **Pararotacyzm:**

- klaskanie (np. koniki jadą szybko i wolno);
- szybkie wymawianie t, d – język cofnięty na wałek dziąsłowy;
- ssanie cukierka przyklejonego do podniebienia.

### **Seplenienie międzyzębowe:**

- klaskanie z przyssaniem języka do podniebienia;
- śpiewanie długiego aaaaa (czubek języka dotyka dolnych jedynek, bruźda języka pokrywa się z przerwą między jedynekami, luźny język leży płasko);
- dotykanie końcem języka na zmianę górnych i dolnych zębów.

### **Seplenienie boczne:**

- zrobienie rurki z języka i dmuchanie przez nią;
- chowanie i wysuwanie języka zwiniętego w rurkę.

### **Roratyzm:**

- odklejanie językiem przyklejonego do podniebienia cukierka toffi;
- zdmuchiwanie skrawka papieru z czubka języka położonego między wargami.

### **Bezdźwięczność:**

- ćwiczenia oddechowe wzmacniające oddech, oddychanie przeponowe;
- ćwiczenia słuchu fonematycznego.

### **Ćwiczenia artykulacyjne:**

- naśladowanie: pracy lokomotywy (cz-cz-cz), szumu drzew (szszszsz-sssss), głosów zwierząt (ko, ko,ko, ku, ku, ku, hau, hau, hau, miau, miau, miau, meee, meee, meee, muuu, muuu);
- naśladowanie dźwięków wydawanych przez: duże dzwony (bim – bam – bom), dzwonek szkolny (drrrrrr), dzwoniące sanki: dzyń, dzyń, trąbkę (tra-ta-ta).