

## Ćwiczenia ruchowe w logopedii

1. Powitanie - poruszamy się w rytm muzyki i witamy się różnymi częściami ciała - ręką (przybijamy piątkę), łokciem, kolanem, stopą, biodrem itd.
2. Poruszanie się w rytm muzyki z wysokim unoszeniem kolan i wykonywanie ćwiczeń aparatu artykulacyjnego:

Ćwiczenia do wyboru:

- ssanie cukierka,
  - klaskanie,
  - język do wałka dziąsłowego góra-dół ,
  - język przeskakuje od policzka do policzka,
  - przesuwanie szerokiego języka wzdłuż podniebienia,
  - całusy,
  - uśmiech (wargi złączone) - dziubek,
  - uśmiech (pokaż zęby) - świnka (jak do głoski [cz]),
  - parskanie,
  - przerzucanie powietrza z policzka do policzka.
3. Prawy łokieć- lewe kolano (przekraczanie linii środka) i na odwrót - język w pozycji spoczynkowej (szeroki język uniesiony do góry) lub ćwiczenia naprzemienne aparatu artykulacyjnego j.w. albo różnicowanie szeregów sa-sza, ca- cza, za-żą, dza-dża, itp.
  4. Ćwiczenie oddechowe: wspięcie na palce i wdech nosem - skłon w przód i wydech ustami.
  5. Ziewanie z utrzymaniem języka przez 1 sek w górze.
  6. Głośny śmiech: cha-cha-cha, chi-chi-chi, cho-cho-cho ( naśladujemy śmiech kobiety, dziecka, mężczyzny, itp. )
  7. W siadzie prostym zginanie podeszwove i grzbietowe stóp - ćwiczenia naprzemienne aparatu artykulacyjnego j.w. lub naprzemienne wymawianie głosek (głoski k-g, p-b, t-d, c-dz, cz-dż, itp.)
  8. Odwrócona deska (z siadu prostego unosimy biodra w górę, utrzymujemy kilka sekund i powoli wracamy - jednocześnie nabieramy powietrze w policzki i po kilku sekundach powoli wypuszczamy powietrze.
  9. Pełzanie do przodu, do tyłu [głoska ssss].
  10. Obrót na plecy [nnnnn] lub, [czczcz].
  11. Kręcenie się w kółko na brzuchu w obie strony[zzzz].
  - 12. Zabawy z mocowaniem - załącznik**
  13. Ćwiczenie oddechowe w parach - jedno dziecko leży na plecach, drugie dziecko siada obok i kładzie rękę na brzuchu leżącego. Osoba leżąca bierze wdech nosem tak aby ręka kolegi się uniosła i powoli wypuszcza powietrze ustami.
  14. Ćwiczenie relaksacyjne (kanapka):
    - Najpierw chlebek pokroję (uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka - na wysokości żeber).
    - Potem posmaruję (głaszczemy plecy całą powierzchnią dłoni - od dołu do góry).
    - Na to ser położę (przykładamy do pleców wiele razy i na krótko dłonie ułożone w łódeczkę).
    - Pomidora dołożę (rysujemy małe kółka na plecach).
    - Posolę, popieprzę (uderzamy delikatnie w plecy, opuszkami palców).
    - Żeby wszystko było lepsze (ponownie głaszczemy).
    - I nie powiem już ani słowa - "Kanapka gotowa!" (zjadamy kanapkę - mlaskamy).

(link do muzyki do zabaw: <https://www.youtube.com/watch?v=Pp4Fv0VuT2E>)