

## Ćwiczenia utrwalające artykulację głosek sz, ż, cz, dż

**WAŻNE** – jeśli dziecko w ogóle nie wymawia głosek sz, ż, cz, dż powinien je najpierw wywołać logopeda by uniknąć deformacji. Poniższe ćwiczenia wykonujemy, gdy wymowa ich jest nieutrwalona, czyli dziecko czasami poprawnie realizuje już głoskę, lub czasami zamienia ją na inną.

Państwa dziecko wymaga ćwiczeń pionizacji języka oraz utrwalenia prawidłowej wymowy głosek szumiących - sz, ż, cz, dż. Proponuję Państwu zestaw ćwiczeń, których regularne wykonywanie w domu wpłynie na poprawę wymowy dziecka (ćwiczenia powinny być wykonywane codziennie, lub co drugi dzień przez ok. 15 min.). Pracę z dzieckiem podczas jednej sesji należy podzielić na trzy wykonywane w tej samej kolejności etapy:

- 1) ćwiczenia oddechowe,
- 2) ćwiczenia usprawniające artykulatory,
- 3) zestawy logotomów do powtórzeń (na jedną sesję proszę wybrać po kilka (2 – 3) z każdej grupy. WAŻNE by wykonywać je bardzo starannie).

### **Proponowane ćwiczenia**

#### **Ćwiczenia oddechowe**

- Wąchamy różne zapachy – owoce, warzywa, kwiaty, kosmetyki, itp. Podczas takich zabaw ćwiczymy oddychanie nosem. Zaczynamy od wdychania i wydychania powietrza nosem, w kolejnym etapie wdech następuje przez nos, a wydech ustami. Możemy zapamiętywać, porównywać, nazywać zapachy. Dmuchamy na gorące napoje i potrawy. Dziecko uczy się kontrolować strumień wydychanego powietrza oraz regulować siłę wydechu.
- Dmuchamy nosem. Dziecko przy zamkniętych ustach stara się wydmuchać powietrze nosem na lusterko. Jeżeli pojawi się mgiełka, oznacza to, że wydech był prawidłowy. Taka zabawa jest bardzo przydatna przy nauce wydmuchiwanie nosa przy katarze.
- Dmuchamy na świeczki różnej wielkości, gasimy je z różnej odległości, chuchamy w dłonie, by je rozgrzać. Dmuchamy balony, kulki z waty, wstążki zawieszane na różnej wysokości.
- Puszczamy bańki mydlane, dmuchamy przez słomkę do kubka wypełnionego częściowo wodą.
- Urządzamy zawody w kierowaniu za pomocą oddechu piłeczką pingpongową, plastikową nakrętką, papierową łódeczką, itp., bawimy się wiatraczkami, gwizdkami, piszczałkami, piórkami, skrawkami papieru, bibuły i wszystkim tym, co można wprawić w ruch za pomocą oddechu.

#### **Ćwiczenia warg**

- Zaokrąglamy (rybi pyszczek) i spłaszczamy wargi (uśmiech bez pokazywania zębów).
- Cmokamy przy wysuniętych i zaokrąglonych wargach (buziaki).
- Otwieramy szeroko usta (jak ziewający lew).
- Podnosimy z talerzyka różne przedmioty wargami – słomkę, płatki śniadaniowe.
- Wymawiamy samogłoski ustne z przesadną artykulacją (a – e – i – o – u).
- Gwizdzemy, parskamy (wibracja warg, naśladowanie motoru).

#### **Ćwiczenia języka** (na zewnątrz jamy ustnej – nie wykonujemy, gdy dziecko ma międzyzębową wymowę).

- Wysuwamy język na zewnątrz i cofamy w głąb jamy ustnej. Usta szeroko otwarte, język nie kontaktuje się z zębami. Język wysunięty jest wydłużony i zaokrąglony, w pozycji tylnej jest maksymalnie skrócony.
- Wysuwamy język z jamy ustnej raz w kształcie łopaty a raz grotu.
- Wysuwamy język w kształcie grotu na zewnątrz jamy ustnej i wykonujemy poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust. Język nie powinien dotykać wargi dolnej.

- Oblizujemy wargi czubkiem języka najpierw w prawo, potem w lewo.
- Naśladujemy picie mleka przez kotka, lizanie lizaka.
- Zlizujemy z górnej wargi kawałki wafla, czekolady, miodu.

### Ćwiczenia języka (wewnątrz jamy ustnej – jama ustna powinna być otwarta)

- Przy szeroko otwartych ustach dotykamy językiem ostatnich zębów trzonowych na szczęce górnej i dolnej.
- Dotykamy czubkiem języka różnych punktów w jamie ustnej : poszczególnych górnych i dolnych zębów, dziąseł, podniebienia twardego i miękkiego.
- Lizemy językiem podniebienie twarde (od górnych zębów w stronę podniebienia miękkiego).
- Zlizujemy przyklejone do podniebienia kawałki wafla, chrupka, opłatka.
- Energicznie odrywamy język od podniebienia – mlaskamy.
- Klaskamy – naśladujemy stukot kopyt konia językiem.

### Ćwiczenia szczęki dolnej

- Opuuszczamy i unosimy szczękę dolną. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. W pozycji uniesionej szpara ust zamknięta. W pozycji opuszczonej – szpara ust maksymalnie rozciągnięta.
- Opuuszczamy i unosimy szczękę dolną przy zamkniętych wargach
- Wysuwamy szczękę dolną do przodu i wracamy do pozycji wyjściowej

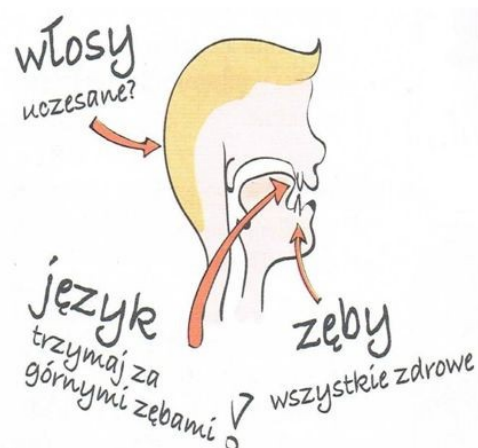
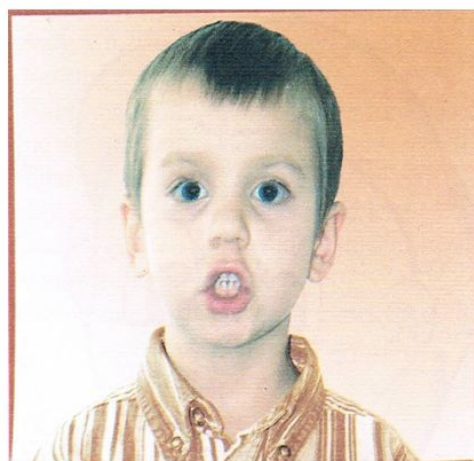
## Jak wygląda buzia przy wymowie głosek: sz, ż, cz, dż

Usta wysunięte do przodu, zęby zbliżone, czubek języka za górnymi zębami (dotyka wałka dziąsłowego)

Tak wygląda buzia przy wymowie głosek

„sz”, „ż”, „cz”, „dż”:

usta do przodu, zęby przybliżone , język zbliżony do wałeczków dziąsłowych.



Ćwiczymy przed lustrem logotomy:

- La, la, la lo, lo,lo,lo lu,lu,lu,lu le,le,le,le – usta otwarte, żuchwa opuszczona, pracuje czubek języka

## **SZ**

Wymawiamy krótko – sz, sz, sz, sz

Wymawiamy długo – szszszszszszsz

- Sza, szo, szu, sze, szy
- asza, oszo, uszu, esze, yszy
- asz, osz, usz, esz, ysz

Wyrazy do powtórzeń z głoską sz:

- szafa, szuflada, szampon, szalik, szyja, szachy, szynka, szkoła, szpak
- nosze, muszelka, koszula, uszy, wieszak, ptaszek, koszyk, myszka
- tusz, klosz, kapelusz, kalosz, kosz

## **Ż**

Wymawiamy krótko – ż, ż, ż, ż, ż

Wymawiamy długo – żżżżżżżżżżżż

- ża, żo, żu, że, ży
- aża, ożo, użu, eże, yży

Wyrazy do powtórzeń z głoską ż:

- żuk, żuraw, żona, żółw, żaba, rzeka, rzepa, żebro
- burza, pożar, morze, zboże, leżak, róża, brzuch, grzyb

## **CZ**

Wymawiamy krótko – cz, cz, cz, cz, cz

- cza, czo, czu, cze, czy
- acza, oczo, uczu, ecze, yczy
- acz, ocz, ucz, ecz, ycz

Wyrazy do powtórzeń z głoską cz:

- czubek, czołg, czekolada, czepek, czajnik, człowiek, cztery
- boczek, kolczyk, kubeczek, patyczek, uczeń, haczyk, pajęczyna, kaczka, oczy, tęcza, paczka, poczta
- biegacz, warkocz, klacz, miecz, klucz

## **DŻ**

Wymawiamy krótko – dż, dż, dż, dż, dż

- dża, dżo, dżu, dże, dży
- adża, odżo, udżu, edże, ydży

Wyrazy do powtórzeń z głośką dż:

- dżokej, dżem, dżudo, dżungła, dżoker, dżentelmen, drożdże