

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego

Sprawność aparatu artykulacyjnego jest bardzo ważna dla wyrazistości naszych wypowiedzi. Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy towarzyszy poruszanie się warg, języka, podniebienia miękkiego i zuchwy. Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonane w ściśle określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Na przykład przy realizacji głoski s niezbędne jest zbliżenie siekaczy do siebie, co możliwe jest tylko przy prawidłowym zgryzie. Tak więc dla poprawnego artykulowania dźwięków mowy konieczna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzania ulubionych zabaw. Jeśli więc potraktujemy ćwiczenia jako zabawę, będą one dla dziecka prawdziwą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej 3-4 minut z 3-latkami, do 10 ze starszym dzieckiem. Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka. Ćwiczenia zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Rodzicu wykorzystaj naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy.

Przedstawiony przeze mnie zestaw ćwiczeń nie jest programem obowiązującym, który winno wykonać każde dziecko. Z poniższego zestawu należy więc wybrać te ćwiczenia, które będą możliwe do wykonania. Ćwiczenia staramy się urozmaicać, prowadzić w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola. Ćwiczenia artykulacyjne powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech, ani zbyt duża liczba ćwiczeń w ciągu jednych zajęć. Korzystniej jest powtarzać je przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów narządów artykulacyjnych.

Zbyt trudne zabawy szybko zniechęcą dziecko do dalszych ćwiczeń motorycznych. A zatem, jeśli Twoje dziecko ma trudności z pionizacją języka (nie wymawia np. *sz, ż, cz, dż, l, r*) wówczas staraj się wybierać te zabawy, które inicjują ruch języka ku górze, w stronę górnych zębów, podniebienia. Zadbaj, by w takim zestawie zabaw znalazły się ćwiczenia wyrabiające nawyk łączenia zębów, a zapobiegiesz wówczas tendencji wysuwania języka pomiędzy zęby (sprzyja to rozwijaniu się seplenienia). Podczas ćwiczeń zwracaj też uwagę na to, by dziecko właściwie kierowało wydychane powietrze. Dzieci dość często gromadzą powietrze w policzkach i aby temu zapobiegać warto stosować zabawy uczące kierowania powietrza na środkową część języka (bruzda, rowek języka). Jeśli masz trudności z wyborem zabaw dla swojego dziecka udaj się po wskazówki do logopedy.

PAMIĘTAJMY! Efektywność ćwiczeń możliwa jest tylko poprzez wielokrotne powtarzanie.

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. **Na początku możemy wykorzystywać naturalne sytuacje:**

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.

- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poprośmy, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek.
- Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze.
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).
- Dmuchiwanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Z małymi dziećmi ćwiczenia prowadzimy w formie zabawowej. Skuteczną i atrakcyjną formą ćwiczeń aparatu mowy są zabawy fabularyzowane w czasie których dzieci naśladowują za pomocą warg i języka ruchy zwierząt czy różne czynności.

Ćwiczenia usprawniające wargi

- **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami).
- **Całuski** - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- **Niejadek** - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- **Zmęczony konik** - parskanie wargami.
- **Podwieczorek pieska** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- **Kto silniejszy?** - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.
- **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
- **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- **Drzwi do domu** - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- **Straż pożarna** - wyrażne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
- **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
- **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera itp.

Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je "zaczarowanym miejscem", "parkingiem" itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.

- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomału pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dźwięki tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźcia.
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Kląskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
- Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
- Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
- Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopatki” i „grota”.
- Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia warg:

- Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „iii”.
- Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
- Naprzemienne wymawianie „i – u”.
- Cmokanie.
- Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
- Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Dmuchiwanie na płomień świecy, na watek lub piłkę pingpongową.
- Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
- Wsuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
- Wsuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
- Wsuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia żuchwy

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **Grzebień** - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie

żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.

- **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
- **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- **Kukułka i kurka** - wymawianie sylab:
ku - ko, ku -ko,
uku - oko, uku - oko,
kuku - koko, kuku - koko.
- **Wywołanie ziewania** przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
- **Plukanie** gardła ciepłą wodą.
- „**Chrapanie**” na wdechu i wydechu.
- **Głębokie oddychanie** przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
- **Wymawianie połączeń** głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
- **Wypowiadanie sylab** / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, ege itp.
- **Nabieranie powietrza** nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajęczek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajęczek”.
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

/ wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

Zabawy stymulujące rozwój mowy

Chory krasnoludek

Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor

- Jak się masz krasnaluku?

Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębził:

- Ziewa szeroko z opuszczoną nisko dolną szczęką: aaaaaaaaa

- Nie chce jeść i bardzo chudnie: wciąganie policzków

- Kaszle: z wysuniętym na zewnątrz językiem

- Chętnie ssie smoczek: naśladowanie odruchu ssania

- Bardzo marudzi: mmmm (murmurando)

Wzywamy pogotowie, pogotowie jedzie: eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu, yu, yu

Pan doktor zaleca:

- Płukanie gardelka (gulgotanie)

- Połykanie pastylek (naśladowanie połykania)

- Oglądanie gardła w lusterku (podczas wymawiania samogłosek)

Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko), ziewa i usypia:

- Chrapie (na wdechu)

- Chrapie (na wydechu)

Budzi się. Będzie brał inhalacje:

- Zaciska na przemian dziurki nosa (w tym czasie oddycha wolną dziurką)

- Wdycha powietrze nosem - wydycha ustami.

Krasnalek czuje się już lepiej- sprawdza czy gardło go jeszcze boli

Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

ga go ge gu gy

ka ko ke ku ky

oko eke uku aku

ago ego ugu ogo

ga go ge gu gy

Zdrowy krasnoludek ma apetyt, zamyka usta i żuje coś smacznego (naśladowanie żucia).Po posiłku krasnal dostał czkawki:

Ap-ap, op-op, up-up, ep-ep, yp-yp, ip-ip.

Kiedy czkawka minęła postanowił pobawić się kolorowymi skrawkami papieru, które zdmuchiwał z blatu stołu. Papierki fruwały daleko, bo krasnal dmuchając na nie mówił: pa, po, pe, pi, pu, py (moment zwarcia przy p przedłużyć). Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.

Przygoda w lesie”

Pod lasem w małych chatce, mieszkała mama z ośmiorgiem dzieci, nazywały się:

A< O < E< U< I< Y< A< E.

Pewnego razu dzieci poszły na grzyby do lasu, ale nie zabrały ze sobą ani zegarka, ani kompasu – więc zgubiły się i zaczęły rozpaczać: ECH, ECH, ECH, ECH.

Ale mama nie traciła nadziei na odnalezienie swoich dzieci, wołała je więc głośno: A-O, E-U, I-Y, A-E.

Niebawem Dzieci się odnalazły i w rodzinie zapanowała wielka radość: OCH, OCH, OCH.

Cieszyły się wszystkie zwierzątka w gospodarstwie:

- kotek, który mruczał – MIAŁ, MIAŁ, MIAŁ, MIAŁ

- piesek, który szczekał – HAU, HAU, HAU, HAU

- koza, która meczała – ME, ME, ME, ME

- krowa, która muczała – MU, MU, MU, MU

- koń, który rżał – IHA-IHA, IHA-IHA

Mama ugotowała pyszną kolację, przy której pomogły jej dzieci: CIACH, CIACH, CIACH, MACH, MACH, MACH – MNIAM, MNIAM, MNIAM.

Po skończonej kolacji i leśnych przygodach, dzieci szeroko ziewnęły i szybciućko zasnęły: AAAAAAAAAAAAAAAAAA – CHA PSI, CHA PSI, CHA PSI SIA

Czapla

Czapla ma bardzo długie nogi. Powtarzając sylaby razem z czaplą przeskakuj z nogi na nogę lub podnoś wysoko kolana.

Szła po błocie czapla

do szkoły się uczyć.

I tak wciąż powtarzała

cza-cza, czo-czo, czu-czu, cze-cze

czy-czy, czą-czą, czę-czę

Taka duża czapla

co się uczyć chciała.

Dżdżownica

Klaszcz w dłonie wymawiając każdą sylabę. Możesz też dotykać prawą ręką do lewej pięty i odwrotnie. Uwważ – możesz mieć kłopot z utrzymaniem równowagi.

Była też dżdżownica,

co się uczyć chciała.

I tak powtarzała.

dża-dża, dżo-dżo, dżu-dżu, dże-dże

dży-dży, dżą-dżą, dżę-dżę

Taka mała dżdżownica

co się uczyć chciała.

Zabawa w pociąg

Lokomotywa (nauczyciel) i wagony (dzieci) jadą w daleką podróż po sali. Po drodze napotykają różne przystanki, stacje, dworce. Mają w swoich nazwach ćwiczone głoski. Nazwy mogą być coraz trudniejsze.

Pociąg rusza:

- cza – cza- czo –czo –cza –cza-czo-czo (najpierw wolono potem oraz szybciej)

Dojeżdża do stacji Radecznicza. Nauczyciel pełniący funkcję zawiadowcy stacji ogłasza:

- Stacja Radecznicza !

Dzieci powtarzają (wolno):

- Stacja Radecznicza.

Konduktor (jedno z dzieci) powtarza raz jeszcze:

- Stacja Radecznicza.

Zawiadowca woła:

- Odjazd!

Dzieci powtarzają. Pociąg rusza w dalszą podróż:

- cza – cza- czo –czo –cza –cza-czo-czo

Zwalnia, staje. Zawiadowca woła:

- Stacja Szczawnica !

Dzieci powtarzają

- Szczawnica itd.

Po drodze dzieci „załadowują” wagony różnymi wymyślonymi towarami, w których nazwach słychać umówione głoski, lub których nazwy rozpoczynają się jedną z głosek np. SZ, DŻ

„Kolo fortuny”

Wyrazy, które sprawiają trudność dzieciom możemy wykorzystać podczas zabawy „Kolo fortuny”. Gromadzimy przedmioty o trudnych wyrazach (albo same wyrazy zapisane na kartonikach). Układamy je w kole. W środku umieszczamy butelkę i kręcimy nią. Dzieci wymawiają nazwę tego przedmiotu, przed którym zatrzyma się otwór butelki

* **Ćwiczenia słuchowe** – stanowią one bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego/ tzw. słuchu mownego/. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Przykłady dla dzieci młodszych:

1. „ Co słyszysz?” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
2. „ Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzenie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia/, rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
3. Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
4. Uderzenie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzenie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gnieciecie papieru, przelewanie wody(z wysokości, z niska), drapanie po szkle, papierze, stole.
5. Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności (cicho – głośno).
6. Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
7. Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.
8. Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.
9. Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

Przykłady dla dzieci starszych:

1. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. (stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
2. Wyzdzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa / na ręce/ przy wybrzmiewaniu sylab.

3. Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
4. Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.
5. Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
6. Wyszukiwanie słów z podaną przez n-la sylabą.
7. Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
8. Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
9. Wyzdzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamolot, szszszafa. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
10. Wyzdzielanie spółgłoski wygłosowej.
11. Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
12. Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa itp.
13. Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej

* Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe. Pamiętajmy wdech nosem wydech powoli ustami.

Przykłady:

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Dmuchanie na płomień świecy.
3. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
4. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
5. Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
6. „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
7. Chuchanie na zmarznięte ręce.
8. Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
9. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „, sssss”.
10. Nadmuchiwanie balonika.
11. Naśladowanie syreny – „, eu-eu- eu”, „, au-au-au” – na jednym wydechu.
12. Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
13. Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
14. Liczenie na jednym wydechu.
15. Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
16. Powtarzanie zdań szeptem.
17. Naśladowanie śmiechu różnych osób:
 - staruszki: che- che- che
 - kobiety – wesołe cha- cha- cha
 - mężczyzny – rubaszne ho- ho- ho
 - dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

Opracowała logopeda Elżbieta Tomaniak