

# GIMNASTYKA JĘZYKA DLA TRZYŁATKÓW



Tym razem Czyściochy zadbają nie tylko o kształtowanie nawyków higienicznych, ale będą także towarzyszyć najmłodszym w gimnastyce języka. Proponowane zabawy logopedyczne wspierają rozwój aparatu mowy i prawidłową artykulację głosek. Wszystkie aktywności zostały opracowane przez neurologopedę Magdalenę Rybkę. Dzięki temu nauczyciele i opiekunowie mogą mieć pewność, że **Gimnastyka języka** to nie tylko proste zabawy i ćwiczenia, ale także wartościowe merytorycznie materiały, dopasowane poziomem do docelowej grupy wiekowej.

Ćwiczenia można wykonywać w dowolnej kolejności i swobodnie wplatać w plan dnia – przy każdym znajduje się informacja o czasie trwania oraz lista materiałów niezbędnych do jego realizacji.

A teraz czas na **Gimnastykę języka!**



## Legenda

### Czas



5 minut



10 minut



15 minut



20 minut



25 minut



30 minut



45 minut

## Materiały potrzebne do realizacji zabaw

- karty: A, B, C, D;
- pluszowy miś;
- pudełko po butach;
- lustro;
- rolka taśmy klejącej do papieru;
- piosenka *Łazienkowa gimnastyka* dostępna na kanale Czyściochowo na YouTube;
- dla każdego dziecka:
  - kolorowe piórko;
  - sznurek (długości około 30 cm) do przywiązania piórka;
  - szpatułka laryngologiczna;
  - mała, szklana butelka (np. po olejku do ciast) lub rurka wykonana z papieru (o średnicy max. 1 cm) lub papierowa słomka lub zatyczka od szminki;
  - wykałaczka pozbawiona ostrych końców;
  - chrupka kukurydziana lub okrągła chrupka do mleka.



# PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA

ROZWÓJ MOWY I KOMUNIKACJI  
U DZIECKA TRZYLETNIEGO  
(OD 3 LAT DO 3 LAT 11 MIESIĘCY)



## Intensywny rozwój

Rozwój mowy u trzylatków jest niezwykle dynamiczny. Dzieci wkraczają wtedy w trwający do 7. roku życia **okres swoistej mowy dziecięcej**. Jest to czas intensywnego rozwoju i zmian – właściwie w każdym zakresie. Dzieci rozpoczynają edukację przedszkolną, nabywają nowych umiejętności i kompetencji społecznych. Należy pamiętać, że chociaż skupiamy się na opisie jednego przedziału wiekowego, to dzieci w wieku równych 3 lat będą prezentować zupełnie inne umiejętności niż te o pół roku starsze.

## Lepsze rozumienie

Trzylatki **zaczynają rozumieć słowne instrukcje i polecenia** (np.: „połóż misia na stole”, „usiądź na krzeselku”), **próbują je wykonać i naśladować działania innych osób**. Pozwala im to na funkcjonowanie w grupie – dotychczas niemożliwe. Coraz wyraźniej postrzegają swoją osobę jako odrębną jednostkę, zaczynają używać zaimka osobowego

„ja” i mówić o sobie w formie gramatycznej pierwszej osoby liczby pojedynczej, a nie w trzeciej (zamiast: „Ola ma misia” mówią: „ja mam misia”).

## Rozwój słownictwa

Pojawiają się zabawy tematyczne, rośnie zasób słów, co z kolei przekłada się na rozwój wypowiedzi. **Dzieci zaczynają zadawać pytania, udzielają prostych odpowiedzi, zdobywają umiejętność opisywania**. Starają się jak najwięcej przekazać za pomocą wypowiedzi językowych. Poznają określenia opisujące relacje przestrzenne (np.: „na”, „obok”, „w”) i coraz sprawniej się nimi posługują.

## Sprawniejsza komunikacja

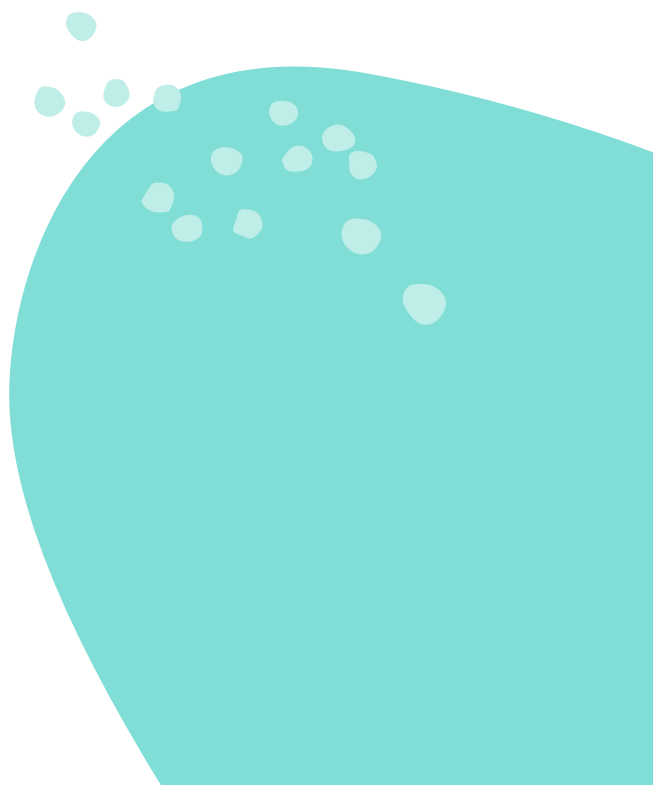
Dzieci rozpoczynające edukację przedszkolną powinny być na tyle komunikatywne, żeby werbalnie i w sposób zrozumiały dla obcych osób zgłaszać swoje podstawowe potrzeby (np. zasygnalizować, że chcą skorzystać z toalety, są głodne, coś je boli lub czegoś się

boją). **Intensywny rozwój językowy w tym wieku pozwala na nieustanne poznawanie nowych słów – około 8–10 dziennie.** Pod koniec 4. roku życia (czyli tuż przed 4. urodzinnymi) słownik czynny (czyli zasób słów faktycznie używanych przez dziecko w mowie) będzie wynosił około 1000–1500 słów.

### Nowe słowa

**Trzylatek posiada już tak zwaną świadomość metajęzykową,** która pozwala mu zauważać, w jaki sposób wypowiadają się inni – zauważa deformacje czy zamiany głosek u innych dzieci i porównuje je z wypowiedziami pozostałych.

W swoich coraz bardziej złożonych wypowiedziach posługuje się już prostymi regułami gramatycznymi (np.: „jeden miś – dwa misie”, „nie ma Kuby”). Stały przyrost słów i duże zapotrzebowanie na nowe nazwy sprawiają, że dziecko tworzy swoje własne wyrazy – tak zwane neologizmy (np.: „hau-czeń” zamiast „szczekać”, „kopka” zamiast „piłka”). Są one zjawiskiem typowym, normalnym i pożądanym w tym przedziale wiekowym. Świadczą o intensywnym rozwoju językowym oraz coraz większych umiejętnościach dziecka.



### Co możemy zaobserwować w mowie dziecka po trzecich urodzinach:

- wszystkie samogłoski ustne i nosowe ([a], [u], [i], [o], [e], [y], [ą], [ę]);
- pełną pionizację języka (czyli umiejętność uniesienia szerokiego języka za górne zęby, warunkującą poprawną artykulację głoski [l], która dotychczas mogła być zastępowana przez [j] – np.: „jody” zamiast „lody”;
- spółgłoski: [m], [n], [t], [ń], [p], [b], [d], [k], [g], [ch], [f], [w], [ś], [ź], [ć], [dź];
- powoli ustępuje już zmiękczenie głosek zębowych i (pod koniec 4. roku życia) pojawiają się prawidłowo brzmiące: [s], [z], [c], [dz] (dotychczas zastępowane przez [ś], [ź], [ć], [dź], np.: „siowa” zamiast „sowa”).



### Nadal występują takie zjawiska jak:

- zastępowanie głosek trudniejszych na łatwiejsze (np.: „selki” zamiast „szelki” – głoska [sz] pojawi się dopiero w 5. roku życia);
- sporadyczne opuszczanie głosek (np. „marchewka” – „machefka”);
- przestawianie kolejności głosek (np. „kołdra” – „kordła”).

Na tym etapie dziecko powinno już posiadać prawidłową pozycję spoczynkową języka (umiejętność uniesienia w spoczynku szerokiego języka w jamie ustnej do podniebienia, tuż za sztykami zębów siecznych) oraz zuchwy (zuchwa uniesiona, a wargi domknięte), a także umiejętność oddychania nosem podczas spoczynku.



### Co powinno wzbudzić czujność opiekuna:

- brak komunikacji językowej, kontaktu wzrokowego, reagowania na imię czy proste polecenia;
- zbyt mały zasób słów (poniżej 1000 – warto zwrócić uwagę, czy dziecko potrafi nazwać przedmioty, z których codziennie korzysta, a podczas prostych wypowiedzi nie brakuje mu słów, czy potrafi nazywać podstawowe czynności, osoby, rzeczy, pokarmy itd.) i/lub brak ich przyrostu;
- brak naśladownictwa w zachowaniu i mowie;
- mówienie o sobie w formie gramatycznej trzeciej osoby liczby pojedynczej (np.: „on/[imię] zrobił” zamiast „ja zrobiłem”);
- brak zadawania pytań;
- mowa niezrozumiała dla osób spoza najbliższego otoczenia dziecka;
- wypowiedzi jednowyrazowe, bez prób budowania złożonych konstrukcji gramatycznych;
- brak głosek oczekiwanych w tym wieku (wskazane wyżej);
- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka (język znajdujący się między zębami/wargami w spoczynku);
- mówienie z językiem wysuniętym poza linię zębów;
- ustny tor oddechowy w spoczynku (czyli oddychanie za pomocą ust zamiast nosa w sytuacji, kiedy dziecko nie je, nie pije i nie mówi, a jego nos jest fizjologicznie drożny);
- otwarta buzia w spoczynku;
- nadmierne ślinienie się;
- zaburzenia w zakresie jedzenia – trudności z gryzieniem, żuciem, odgryzaniem czy połykaniem;
- brak umiejętności picia z kubka otwartego.





#### Jak można wspierać rozwój mowy u dziecka:

- mówić do dziecka językiem prostym, bez zdrobnień. Wypowiedzi powinny być krótkie i łatwe do powtórzenia oraz mówione w wolnym tempie;
- ograniczyć bodźce prawopółkulowe (tv, tablet, smartfon, grające zabawki) do maksymalnie 30 minut dziennie;
- starać się, aby dziecko jak najwięcej gryzło i żuło, angażując w to mięśnie potrzebne do prawidłowej wymowy;
- czytać dziecku jak najwięcej książek;
- dbać o dużą dawkę ruchu – pamiętać o wprowadzaniu aktywności fizycznej do planu dnia: spacerować, wybierać schody zamiast windy. Naprzemienny ruch nóg – lewa, prawa, lewa, prawa – to nic innego jak stymulowanie ośrodków lewej półkuli, która działa właśnie w taki, sekwencyjny, sposób.



# 01 LATAJĄCE PIÓRKA



Czas trwania:  
10 minut

## Co daje zabawa

Celem ćwiczenia jest wydłużenie fazy wydechowej u dziecka i zwiększanie objętości płuc - dzięki temu maluch będzie potrafił nabrać więcej powietrza, dłużej je wypuszczać, a to z kolei przełoży się na spokojniejsze i płynniejsze mówienie.

## Przebieg zabawy

Nauczyciel opowiada historię:

Świnka Zakatarzynka zapomniała wydmuchać nos przed snem. Jak myślicie, co się wtedy stało? Jak nie można oddychać przez nos, to przez co oddychamy? Przez usta! Świnka tak strasznie chrapała, że piórko z jej poduszki unosiło się nad nią jak zaklęte! Weźcie teraz swoje piórka, które są na sznurku i unieście je przed buzią. Delikatnie dmuchajcie – zobaczymy, jak wysoko się uniosą. Może Wasze piórka też są zaklęte.

Nauczyciel rozdaje piórka. Każde dziecko chwyci za koniec sznurka, unosi ręce do góry, następnie nabiera nosem powietrze, po czym długo i spokojnie dmucha na piórko ustami, sprawdzając jak wysoko się ono uniesie.

## Materiały

### dla każdego dziecka:

- kolorowe piórko,
- sznurek (długości około 30 cm) do przywiązania piórka.





Nauczyciel opowiada drugą historię:

Świnka obudziła się od własnego chrapania. Wyobrażacie sobie, że można tak głośno chrapać? Na szczęście przypomniała sobie, że może wydmuchać nos i wtedy będzie jej lżej oddychać. Teraz piórko z poduszki unosiło się, bo Zakatarzynka spokojnie oddychała przez nos. Spróbujemy? Będziemy teraz dmuchać na piórko nosem.

Dzieci powtarzają zabawę, ale tym razem nabierają i wypuszczają powietrze nosem (dmuchają na piórko nosem).

## 02 JĘZYKOWA WINDA



Czas trwania:  
15 minut

### Co daje zabawa

Zabawa wspiera prawidłową pionizację szerokiego języka w jamie ustnej – jest to umiejętność unoszenia szerokiego języka do podniebienia, czyli pozycji spoczynkowej. Tę pozycję można zaobserwować u siebie, kiedy nie mówimy, nie jemy ani nie pijemy – język „przykleja się” wtedy do podniebienia i spoczywa na nim.

### Przebieg zabawy

Kształujemy u dziecka prawidłowe ruchy języka oraz prawidłową pozycję spoczynkową. Ma ona wielki wpływ nie tylko na poprawną artykulację, ale także na prawidłowy rozwój zgryzu dziecka – umiejętność utrzymywania „przyklejonego” języka na podniebieniu sprawia, że jest ono „masowane” przez język, a tym samym stymulowane do tego, aby kości rozrastały się na boki, a nie wwyż. Dzięki szeroko wysklepionemu podnie-

### Materiały

- szpatułki laryngologiczne – po jednej dla każdego dziecka,
- pluszowy miś,
- pudełko po butach.



bieniu zęby mają miejsce na to, aby odpowiednio się ułożyć, a zgryz może się prawidłowo wykształcić.

Nauczyciel umieszcza pluszowego misia w postawionym poziomo na podłodze pudełku po butach i unosi je, tłumacząc, jak działa winda. Następnie prosi, żeby dzieci ustawiły się w kolejce i wykonuje ćwiczenie z każdym dzieckiem osobno. Zadaniem dzieci jest delikatne otworzenie ust (nie może to być bardzo szerokie, maksymalne otwarcie). Nauczyciel umieszcza na dolnej wardze dziecka szpatułkę, równoległe do linii wargi. Dziecko kładzie na szpatułce język. Nauczyciel bardzo delikatnie unosi język dziecka do podniebienia i utrzymuje go przez 3 sekundy, głośno odliczając (do odliczania można zaangażować pozostałe dzieci).

Po wykonanym ćwiczeniu wyrzucamy szpatułkę do kosza!

## 03 WIATEREK ZAKATARZYŃKI

### Co daje zabawa

Proponowane ćwiczenie jest szczególnie ważne w okresie częstych infekcji górnych dróg oddechowych u dzieci. Obserwujemy wówczas tendencję do oddychania za pomocą otwartych ust, co osłabia ich mięsień okrężny. Dmuchiwanie do małych otworków napina mięsień okrężny ust. Dodatkowo ćwiczenie wspiera napięcie mięśni języka, co ma pozytywny wpływ na poprawną wymowę głosek przednio- i środkowojęzykowych ([s], [z], [c], [dz], [ś], [ź], [ć], [dź]).



Czas trwania:  
10 minut

### Materiały

- małe, szklane buteleczki (np. po olejku do ciast) lub rurki wykonane z papieru (o średnicy max 1 cm),
- lub papierowe słomki,
- lub zatyczki od szminek – po jednej dla każdego dziecka,
- karta A.

## Przebieg zabawy

Nauczyciel opowiada historię:

Za oknem strasznie wiało i padał deszcz – w taką pogodę bardzo łatwo się przeziębić. Tak jak to się przytrafiło Zakatarzynce. Świnka znowu miała katar i nie poszła do przedszkola. Cały dzień siedziała w domu i okropnie jej się nudziło. W przedszkolu zawsze było wesoło – mogła bawić się z innymi Czyściochami, śpiewać, kolorować i żartować, a w domu... jak to w domu – ile można się bawić tymi samymi zabawkami i na dodatek samemu? Każdy by się w końcu znudził.

Na szczęście zawsze mogła popatrzeć przez okno i pomyśleć, w co jeszcze można się pobawić. Oparła się o parapet i myślała, myślała, myślała... aż nagle usłyszała jakiś dziwny dźwięk.

– Taki jakby świst! Ciekawe co to może być? Chyba wiatr! A ten dźwięk to taka jakby piosenka... Ale by było fajnie móc sobie pośpiewać z wiatrem – rozmarzyła się Zakatarzynka. Śwince było przykro, że nie może wyjść na dwór. Ach, gdyby tylko mogła wyjść na chwilę i posłuchać szumu wiatru. I nagle przypomniała sobie, jak kiedyś w przedszkolu pani pokazała im, jak można naśladować wiatr.

– Sama sobie zrobię wiatr i to dokładnie taki jak za oknem – powiedziała.

Znalazła małą buteleczkę i zaczęła w nią dmuchać, ale nic się nie stało.

– Ach, no tak! Muszę złożyć inaczej usta! Najlepiej w kształt dzióbka i wtedy się uda!

Znowu dmuchnęła, ale nic się nie stało.

– Hmm, coś pomyliłam. Muszę sobie przypomnieć...

O, już wiem! Nie mogę przykładać ust do butelki! Teraz już będzie dobrze – przypomniała sobie Świnka.

Zakatarzynka złożyła usta w dzióbek, nabrała powietrza nosem i mocno zaczęła dmuchać do buteleczki, ale bez przykładania buzi.

– Ale super! Mam prawdziwy wiatr! I to bez wychodzenia z domu!



Nauczyciel przechodzi do przeprowadzenia zabawy, rozdając każdemu dziecku akcesoria. Następnie prosi dzieci, żeby ułożyły usta w kształt „dzióbka” (w celu zwiększenia napięcia ćwiczonego mięśnia) i wolno, spokojnie wdmuchiwały powietrze do buteleczki. Zwraca uwagę na dźwięk, jaki wówczas powstaje – szum o wysokim natężeniu.

Po pierwszych próbach nauczyciel może podnosić poziom trudności, modyfikując polecenia np.: „Teraz dmuchają do buteleczek tylko chłopcy/ dziewczynki/ stojący przy oknie/ lubiący pomidorową” itd. Na koniec zabawy dzieci kolorują obrazek (karta A).

## 04 KOCIE MLASKI



Czas trwania:  
10 minut

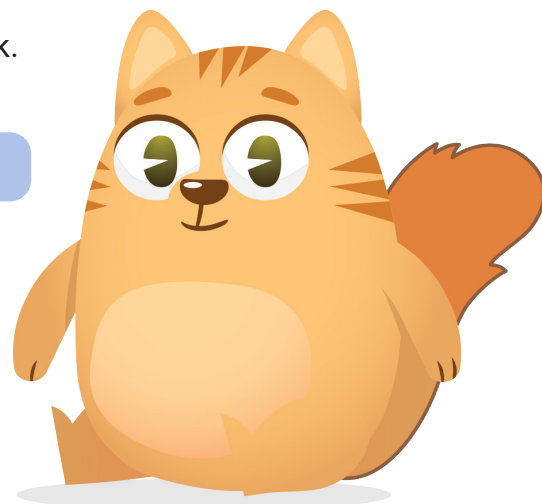
### Co daje zabawa

Proponowane ćwiczenie uczy pionizacji szerokiego języka, prawidłowej pozycji spoczynkowej oraz kształtuje warunki do rozwoju poprawnej artykulacji dziecka.

Umiejętność utrzymywania szerokiego języka „przyklejonego do podniebienia” prawidłowo kształtuje zgryz. Dzięki temu język może w prawidłowy sposób poruszać się w jamie ustnej i ma odpowiednie warunki do wymowy poszczególnych głosek.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel prosi, żeby dzieci usiadły w okręgu i demonstruje, jak prawidłowo kląskać i mlaskać. Następnie odczytuje wierszyk, podczas gdy dzieci próbują mlaskać językiem, a później kląskać – szybko unosząc język, na przemian przyklejając i odrywając go od podniebienia. Mlaskanie jest łatwiejszą czynnością, przygotowującą do pełnej umiejętności kląskania



językiem. Jeśli dzieci nie będą sobie radzić z mlaskaniem, warto przećwiczyć z nimi zabawę *Językowa winda*.

**Był raz Kot Pupik**

Wszyscy mlaszczemy - mlask, mlask, mlask

**I Kotka Pupilka**

mlask, mlask, mlask

**Co lubiły pić mleczko**

mlask, mlask, mlask

**Prosto z kubeczka**

mlask, mlask, mlask

**Języczek szeroki**

mlask, mlask, mlask

**Do ząbków unosiły**

mlask, mlask, mlask

**A ząbki miały białe**

mlask, mlask, mlask

**Bo je myły i nie grymasiły**

mlask, mlask, mlask

**Kotki spotkały mądrego Jelonka**

Wszyscy kląskamy – kląsk, kląsk, kląsk

**Co wiedział, jak korzystać ze słońka**

kląsk, kląsk, kląsk

**Jelonek miał Gładzio na imię**

kląsk, kląsk, kląsk

**Chronił swą skórę latem i w zimie**

kląsk, kląsk, kląsk

**Kląskanie w przedszkolu ćwiczymy**

kląsk, kląsk, kląsk

**Z każdym słowem sobie poradzimy**

kląsk, kląsk, kląsk

**Jak koty mlaszczemy doskonale**

kląsk, kląsk, kląsk

**Z Czyściochami mówimy wspaniale**

kląsk, kląsk, kląsk



# 05 WIELKIE MALOWANIE



Czas trwania:  
15 minut

## Co daje zabawa

Ćwiczenie uczy pionizacji czubka języka, która jest potrzebna do prawidłowej wymowy głoski [l].

## Przebieg zabawy

Nauczyciel prosi dzieci o wskazanie czubka języka. Mogą go pokazać palcem lub wytknąć – najlepiej przed lustrem. Następnie nauczyciel prosi o wskazanie sufitu w pomieszczeniu, w którym się znajdują. Po wykonaniu polecenia zauważa, że sufitem w buzi jest podniebienie i wprowadza do zabawy mówiąc, że będziemy malować sufit w buzi, czyli właśnie podniebienie. Nauczyciel rozdaje dzieciom przygotowane patyczki z chrupkami i wykonuje ćwiczenie z każdym dzieckiem po kolei. Dzieci mają za zadanie otworzyć buzię, przyłożyć pionowo ułożony patyczek do ust (oparty o otwarte wargi na zewnątrz jamy ustnej) i za pomocą czubka języka unieść w górę chrupkę umieszczoną na wykałaczce.

Zamiast wykałaczki można wykorzystać zwykłe przekąski – paluszki do jedzenia, na które należy nabić chrupkę.

## Materiały

- wykałaczki pozbawione ostrych końców wraz z jedną chrupką kukurydzianą lub okrągłą chrupką do mleka – dla każdego dziecka,
- jedno lustro.



## 06 LISIE ZABAWY



Czas trwania:  
15 minut

### Co daje zabawa

Zabawa ćwiczy pionizację języka i poprawną wymowę głoski [l], będącej bazą dla kolejnych głosek w rozwoju mowy. Dodatkowo kształtuje też pamięć słuchową dzieci.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel umieszcza w widocznym miejscu plakat z Lisicą Rudką (karta B). Zwraca uwagę dzieciom na szczegóły na obrazku – wszystkie zaczynają się na literę „l”. Następnie demonstruje, jak układa się język przy wymawianiu „l” – uniesiony, szeroki za górną linią zębów – i nazywa wszystkie przedmioty na literę „l” razem z dziećmi, zwracając uwagę na poprawną wymowę. Dzieci wspólnie z nauczycielem powtarzają zdania, dbając o to, by jak najwyżej unosić język za górne zęby w otwartej buzi.

*BYŁA SOBIE LISICA – LI, LI, LI*  
*LISICA LUBI LODY – LO, LO, LO*  
*LISICA IDZIE SPAĆ – LU, LU, LU*  
*LISICA NIE CHCE ZUPY – LE, LE, LE*  
*LISICA ŚPIEWA – LA, LA, LA*  
*LISICA SKACZE – LY, LY, LY*



# 07 SYLABOWE ŁAPKI ŁAPSONA



Czas trwania:  
25 minut

## Co daje zabawa

Zabawa uczy poprawnie wymawiać głoski dwuwargowe [p] oraz [b], wspiera prawidłowe napięcie warg, ważne podczas artykulacji, a także rozwija analizę wzrokową (wzrokowe łączenie w pary takich samych symboli graficznych – sylab).

## Przebieg zabawy

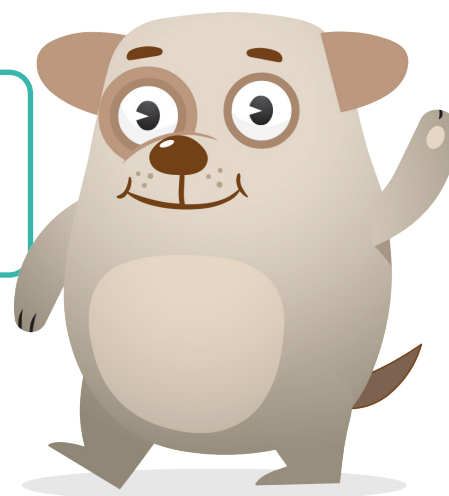
Nauczyciel rozkłada na dywanie w różnych miejscach 15 papierowych łapek z zapisanymi sylabami: „PA”, „PO”, „PU”, „PE”, „PY”, „BA”, „BO”, „BU”, „BE”, „BY”. Wspólnie z dziećmi nazywa sylaby, dbając o to, by artykulacja była mocna, nieco przesadna, a twarz w jej trakcie przypominała „pękający balon”.

Nauczyciel rozsypuje dodatkowe papierowe łapki z takimi samymi sylabami – niezadrukowaną częścią do góry (warto wydrukować je na papierze w innym kolorze lub oznaczyć w inny sposób). Zadaniem dzieci jest losowanie łapek i dopasowywanie każdej z nich do łapki z taką samą sylabą. Na koniec wszyscy razem oglądają połączone w pary łapki i jeszcze raz wspólnie i chóralnie odczytują ich nazwy, dbając o to, by wyraźnie i poprawnie je wymówić.

### Wskazówki:

Wydrukuj każdą stronę dwukrotnie i wytnij łapki po konturze.

Warto odróżnić od siebie łapki – każdy z dwóch zestawów (po 15 łapek) możesz wydrukować na innym kolorze.





# 08 PRANIE



Czas trwania:  
30 minut

## Co daje zabawa

Zabawa uczy ruchów narządów artykulacyjnych (warg, języka, zuchwy, policzków, podniebienia miękkiego) potrzebnych do prawidłowej wymowy.

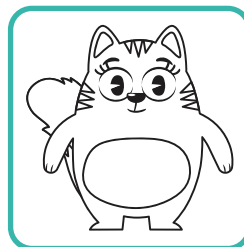
## Przebieg zabawy

Nauczyciel demonstruje i powtarza z grupą każdą z czynności z listy poniżej, żeby dzieci zapamiętały, co oznaczają poszczególne symbole na koszulkach (karta D; każdą stronę należy wydrukować dwa razy).



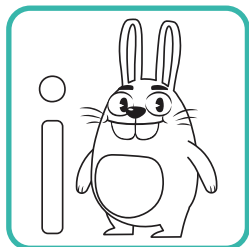
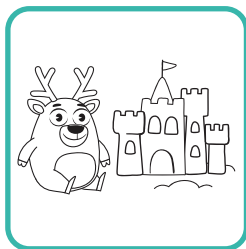
Ułóż usta w dzióbek, mówiąc przesadnie „uuu”

Unieś czubek języka za górne zęby przy lekko otwartej buzi



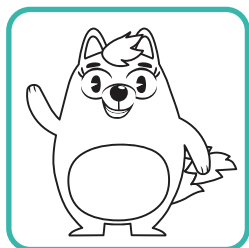
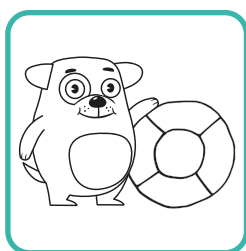
Młaszcz językiem

Kłaskaj językiem



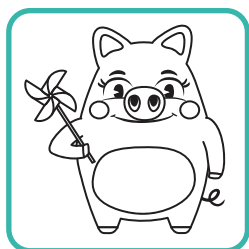
Rozciągnij usta, mówiąc przesadnie „iii”

Utwórz kółeczko z ust, mówiąc przesadnie „ooo”



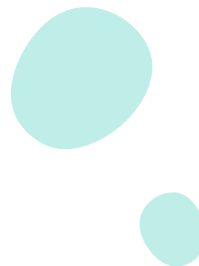
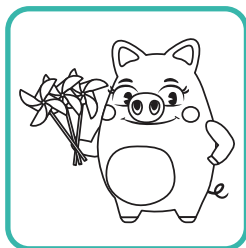
Poślij całuski trzy razy

Parskaj wargami



Dmucharaj długo i powoli

Dmucharaj szybko i energicznie



Nauczyciel przechodzi do właściwej części zabawy, rozciąga taśmę pomiędzy dwoma odległymi od siebie punktami w sali i rozdaje dzieciom wycięte koszulki.

Dzieci wykonują zabawę po cztery osoby, zawieszając swoje „mokre koszulki” na sznurze na pranie. Po powieszeniu koszulek dzieci wracają na miejsce i wszyscy wspólnie wykonują ćwiczenia. Nauczyciel zwraca uwagę, aby wykonywać je w kolejności od lewej do prawej strony, jedno po drugim. Wspiera to przetwarzanie informacji w kierunku zgodnym z kierunkiem czytania i pisania.

## 09 CZYŚCIOCHOWA GIMNASTYKA

### Co daje zabawa

Uczy ruchów narządów artykulacyjnych, potrzebnych do prawidłowej wymowy.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel wyjaśnia zasady zabawy: dzieci biegają w rytm muzyki, a kiedy cichnie muzyka muszą, jak najszybciej znaleźć się w okręgu i wykonać jedno odczytane przez nauczyciela zadanie z listy (wszyscy wspólnie) – po wykonaniu polecenia wracają do zabawy.



Czas trwania:  
20 minut

### Materiały

- Piosenka *Łazienkowa gimnastyka* oraz inne Czyściochowe piosenki – dostępne na kanale Czyściochowo na YouTube.

- Ułóż usta w dzióbek, mówiąc przesadnie „uuu”.
- Unieś czubek języka za górne zęby przy lekko otwartej buzi.
- Mlascz językiem.
- Kląskaj językiem.
- Rozciągnij usta, mówiąc przesadnie „iii”.
- Utwórz kółeczko z ust, mówiąc przesadnie „ooo”.
- Poślij całuski trzy razy.
- Parskaj wargami.
- Dmuchał długo i powoli.
- Dmuchał szybko i energicznie.



