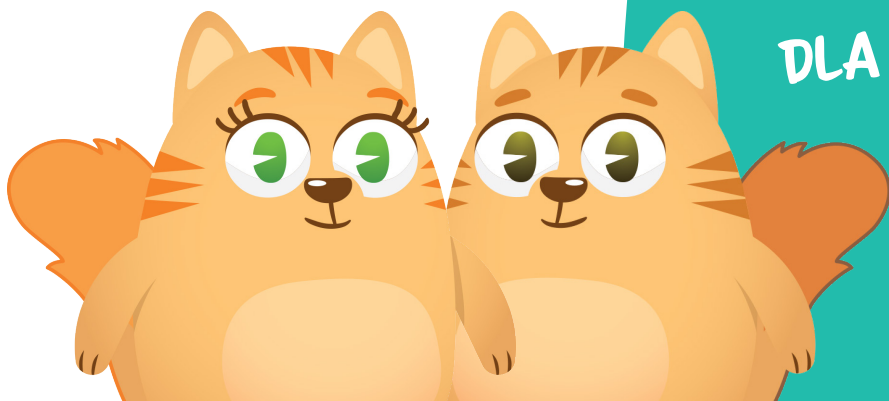


# GIMNASTYKA JĘZYKA DLA SZĘŚCIOŁATKÓW



Tym razem Czyściochy zadbają nie tylko o kształtowanie nawyków higienicznych, ale będą też towarzyszyć 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 z nich znajdują się informacje 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

- stolik;
- klepsydra lub minutnik;
- piosenka *Mam chusteczkę* dostępna na kanale Czyściochowo na YouTube;
- karty A, B, C, D;
- dla każdego dziecka:
  - kartka,
  - kredka lub ołówek,
  - listek papieru toaletowego,
  - słomka do napojów,
  - chusteczka higieniczna.



# PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA

ROZWÓJ MOWY I KOMUNIKACJI  
U DZIECKA SZĘŚCIOLETNIEGO  
(OD 6 LAT DO 6 LAT 11 MIESIĘCY)



## Wymowa sześciolatek

Dzieci sześciolatnie mają czas na ostatnie „językowe szlify”. **Wkraczając w okres nauki szkolnej, powinny mieć już w pełni ukształtowany system językowy** – poprawnie wypowiadać wszystkie głoski, prawidłowo stosować reguły gramatyczne i być w pełni świadomymi użytkownikami języka polskiego. Te umiejętności doskonalą się właśnie w 7. roku życia.

## Realizacja głoski [r]

W zakresie wymowy **u sześciolatek pojawia się ostatnia rewolucja – zaczynają realizować głoskę [r]** (– chociaż często pojawia się ona już wcześniej). Jest ważne, aby brzmiała ona poprawnie i podczas jej wymawiania nie powstawał dźwięk odbiegający od norm wymowy języka polskiego (np.: [r] bez wibracji języka, [r] „francuskie” itp.). Wszystkie pozostałe głoski powinny być już poprawnie realizowane.

## Rozwój słownictwa

**Sześciolatki mają bardzo bogaty zasób słownictwa, wynosi on około 2500–4500 słów.** Wraz z jego wzrostem zwiększają się umiejętności narracyjne – zdolność do tworzenia długich wypowiedzi, powiązanych związkami logicznymi i przyczynowo-skutkowymi. Wypowiedzi te składają się z co najmniej kilku zdań. Sześciolatki bez trudu komunikują językowo swoje potrzeby, ogłaszają podjęte decyzje, przekazują własne myśli i samodzielnie wyciągają wnioski.

## Kompetencje komunikacyjne

Dzieci sześciolatnie są już bardzo samodzielne – zarówno w rozwoju motorycznym, jak i językowym. Ich mowa jest wyraźna i w pełni zrozumiała dla otoczenia. Prezentują też wysoki poziom kompetencji komunikacyjnej. Oznacza to, że **potrafią dostosować swoją wypowiedź do adresata** (np. inaczej zwrócą się do mamy, inaczej do spotkanej obcej pani) oraz sytuacji (np. wiedzą, że w miejscach publicznych należy czasami

mówić ciszej, używać zwrotów grzecznościowych itp.). Doskonale znają podstawowe zwroty i formuły grzecznościowe oraz sprawnie je stosują w wypowiedziach na co dzień.

### Gotowość do nauki czytania i pisania

W wypowiedziach sześciolatków znajdziemy wszystkie części mowy, kategorie gramatyczne i możliwe schematy składniowe. **Dzieci z łatwością bawią się językiem**, tworzą własne słowa na potrzeby zabawy, odnajdują i wymyślają rymy, a ich mowa jest w pełni ukształtowana. Dzięki temu są gotowe do podjęcia nauki czytania i pisania. Warto podkreślić, że zaburzenia wymowy zawsze niosą skutek we wspomnianych dwóch umiejętnościach (np. dzieci niewypowiadające głoski [r] mogą pisać „lowel” zamiast „rower”).



### Co możemy zaobserwować w mowie sześciolatek:

- wszystkie samogłoski ustne i nosowe ([a], [u], [i], [o], [e], [y], [ą], [ę]);
- pełną pionizację języka (umiejętność uniesienia szerokiego języka za górne zęby, do dziąsła) oraz poprawną artykulację głoski [l] – z szeroko uniesionym za górne zęby językiem;
- spółgłoski: [m], [n], [t], [ń], [p], [b], [d], [k], [g], [ch], [f], [w], [ś], [ź], [ć], [dź], [s], [z], [c], [dz], [sz], [rz], [cz], [dź];
- prawidłowo brzmiącą głoskę [r].



### Nadal występują takie zjawiska jak:

- uproszczenia grup spółgłoskowych w wymowie (np.: „marfefka” – „marchewka”);
- metatezy, czyli przestawki ( „skartepki” – „skarpetki”);
- problem z różnicowaniem głosek [r] i [l] w jednym wyrazie czy wyrażeniu, np.: „rondel”, „karuzela”;
- brak rozumienia znaczenia niektórych wyrazów i pojęć;
- hiperpoprawność utrwalającej się głoski [r] (np.: „rato” zamiast „lato”).

Należy zaznaczyć, że już na tym etapie **dziecko powinno mieć** tak zwaną **prawidłową pozycję spoczynkową języka** (umiejętność uniesienia w spoczynku szerokiego języka w jamie ustnej do podniebienia, tuż za szczykami zębów siecznych), żuchwy (żuchwa uniesiona, a wargi domknięte) oraz oddychać nosem podczas spoczynku, czyli kiedy nie mówi, nie je ani nie pije.

# 01 LICZYMY SYLABY



Czas trwania:  
20 minut

## Co daje zabawa

Zabawa kształtuje słuch fonematyczny, warunkujący dobrą wymowę i autokontrolę swoich wypowiedzi. Dodatkowo wspomaga rozwój językowy i przygotowuje do nauki czytania i pisania.

## Przebieg zabawy

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kredkę i kartkę. Zadaniem dzieci jest policzenie sylab w wyrazie odczytanym przez nauczyciela i zaznaczenie takiej samej ilości kresek na kartce.

Nauczyciel odczytuje wyrazy wolno, dając dzieciom czas na zastanowienie. Dzieci, zanim zapiszą ilość sylab, mogą je chóralnie wyklaskiwać, powtarzając wyraz na głos.

Po każdym wyrazie dzieci unoszą kartki do góry, a nauczyciel sprawdza, kto poprawnie wykonał zadanie. Dzieci, które zapisały odpowiednią ilość sylab, przechodzą do kolejnej rundy (w której nauczyciel czyta kolejny wyraz), a pozostali siadają obok. Wygrywają osoby, które dotrą do ostatniej rundy – ostatniego wyrazu.

higiena	żel	pasta
prysznic	toaleta	bakterie
wanna	umywalka	zarazki
ręcznik	piana	mycie
toaletowy	szampon	
kran	szczoteczka	

Na koniec nauczyciel może wymienić losowo podane wyrazy i po każdym z nich poprosić, aby dzieci odpowiedziały chórem, ile było w nim sylab.

## Materiały

dla każdego dziecka:

- kartka,
- kredka lub ołówek.



## 02 RYMUJEMY I MYJEMY



Czas trwania:  
15 minut

### Co daje zabawa

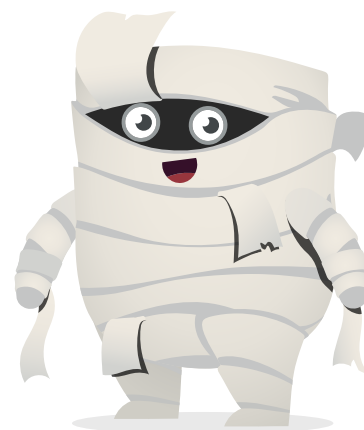
Rozwija kreatywne myślenie i wspiera rozwój językowy.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel tłumaczy zasady zabawy. Przed rozpoczęciem wyjaśnia, co to znaczy, że wyrazy się rymują (mają takie same końcówki, jak np. „kura” i „góra” – obydwa wyrazy kończą się na „ura”). Następnie dzieli dzieci na dwie rywalizujące ze sobą grupy. Ich zadaniem będzie wymyślenie rymów do słowa, które poda nauczyciel (do wyboru jedna z dwóch zasad – jak najszybciej lub jak najwięcej). Każda wygrana runda to jeden punkt. Zabawę wygrywa ta grupa, która zdobędzie ich więcej.

Lista słów do zabawy:

myje	pastę	żel
mydło	szczotkę	toaletę
wanna	lustro	papier
ręczniki	woda	chusteczki
zarazki	gąbka	łazienka



## 03 DOMINO Z HIGIENKIEM

### Co daje zabawa

Zadanie ma na celu utrwalanie poprawnej wymowy głoski [r] sąsiadującej z różnymi spółgłoskami w różnych miejscach w wyrazie.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel przygotowuje domino (obrazki z karty A) i umieszcza je w worku lub pudełku, a następnie prosi dzieci, żeby usiadły w kręgu. Dzieci losują po jednym obrazku. Osoba, która ma obrazek z postacią królika Higienka na początku, zaczyna jako pierwsza układać swój kawałek na dywanie. Dziecko, które układa aktualnie domino, głośno nazywa obie ilustracje znajdujące się na jego „klocku” i siada z powrotem na dywanie. Dziecko, którego plakietka rozpoczyna się obrazkiem znajdującym się na końcu poprzedniego położonego „klocka”, wstaje i dokłada swój, znów głośno nazywając obie ilustracje.



Czas trwania:  
20 minut

### Materiały

- karta A.

## 04 WYMYŚLONE ZDANIA

### Co daje zabawa

Ćwiczenie usprawnia umiejętność opowiadania i relacjonowania. Dodatkowo wspiera kreatywne myślenie i koncentrację.

### Co daje zabawa

Nauczyciel rozkłada na dywanie 20 rozciętych obrazków, obróconych drukiem do dołu. Rozdziela je na dwa stosiki – jeden



Czas trwania:  
25 minut

### Materiały

- karta B.





z rzeczownikami, drugi z postaciami. Następnie prosi dzieci, żeby usiadły w okręgu. Pierwsza osoba losuje spośród plakietek 4 obrazki (1 obrazek ze stosu z postaciami i 3 obrazki ze stosu z przedmiotami). Układa je przed sobą w dowolnej kolejności, jeden obok drugiego, poziomo. Zadaniem dziecka lub całej grupy wspólnie jest opowiedzenie dowolnej historii tak, aby użyć podczas opowiadania wylosowanych słów.

Po stworzeniu opowiadania dzieci odkładają obrazki na swoje miejsce drukiem do spodu i mieszają je. Kolejna osoba lub grupa opowiada następną historię i tak aż do wyczerpania czasu.

## 05 LATAJĄCE CHUSTECZKI



Czas trwania:  
15 minut

### Co daje zabawa

Ćwiczenie uruchamia czubek języka – unosi go i rozluźnia oraz wprawia w drgania. Jest to konieczne dla wytworzenia wibracji na czubku języka, która musi powstać przy prawidłowej artykulacji głoski [t].

### Przebieg zabawy

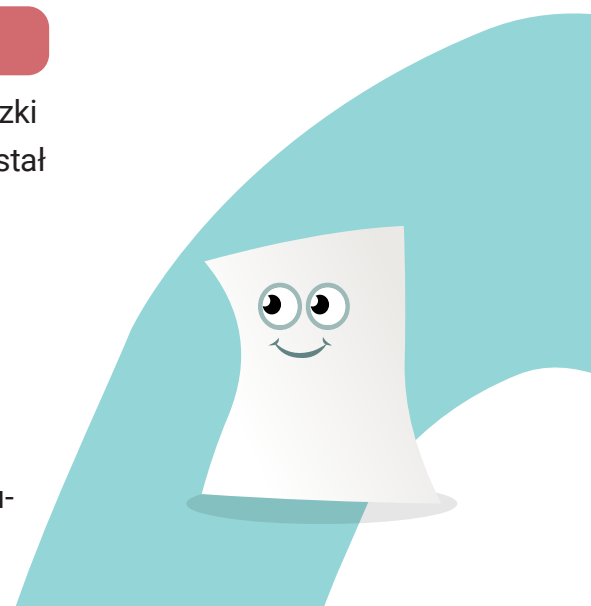
Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły w kole i rozdaje im chusteczki higieniczne. Następnie pokazuje, jak ją rozwarstwić tak, aby został tylko jeden cienki arkusz.

Zadaniem dzieci jest otworzenie buzi, uniesienie języka za górne zęby (tak, aby przód języka wewnątrz zbliżył się do górnego dziąsła, ale nie opierał się o nie ani o zęby) i wymówienie lekko głoski [t] z mocnym dmuchnięciem w stronę chusteczki, która znajduje się na zbliżonej do ust dłoni. Chusteczka powinna sfrunąć, a na języku wytworzyć się wibracja.

### Materiały

dla każdego dziecka:

- chusteczka higieniczna.



## 06 O HIGIENĘ DBAMY, W KALAMBURY GRAMY

### Co daje zabawa

Zabawa wspiera myślenie kreatywne u dzieci, mobilizuje do koncentracji, a także pozwala doskonalić prawidłową wymowę, przez nazywanie czynności, które obserwują w zabawie u innych, lub opowiadając o nich.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel przygotowuje 10 karteczek z czynnościami do pokazania i rymowanymi (karta C). Zadaniem każdego dziecka jest wylosowanie jednego hasła (nauczyciel odczytuje je cicho do ucha) i pokazanie go grupie. Po odgadnięciu czynności przez grupę nauczyciel czyta całe rymowane zdanie znajdujące się na karteczce, które chóralnie powtarzają dzieci, dbając przy tym o poprawną wymowę.



Czas trwania:  
30 minut

### Materiały

- karta C.

## 07 ZAKATARZYŃKA MIERZY CZAS

### Co daje zabawa

Zabawa kształtuje prawidłowe nawyki oddechowe. Oddychanie nosem w spoczynku, czyli kiedy nie mówimy, jest jedyną pożądaną drogą oddechową (usta są swobodnie domknięte, wdech i wydech odbywa się za pomocą nosa).

### Przebieg zabawy

Nauczyciel prosi dzieci, żeby usiadły w kole i wysłuchały pio-



Czas trwania:  
10 minut

### Materiały

- klepsydra lub minutnik;
  - piosenka *Mam chusteczkę* dostępna na kanale Czyściochowo na YouTube;
- dla każdego dziecka:**
- chusteczka higieniczna.

senki. Następnie opowiada, dlaczego ważny jest wydmuchany nos, zaznaczając, że dzięki temu można swobodnie oddychać, a buzia zostaje zamknięta. Potem demonstruje z wykorzystaniem chusteczki, w jaki sposób prawidłowo wydmuchać nos. Nauczyciel nabiera powietrze nosem, zasłania ręką usta i mocno dmucha nosem na chusteczkę. Po wprowadzeniu nauczyciel przechodzi do ćwiczenia. Zadaniem dzieci jest złączenie ust i nie otwieranie ich przy jednoczesnym oddychaniu nosem przez określony czas (dopasowany do poziomu grupy – można zacząć od 30 sekund i stopniowo go zwiększać) – ustawiony na minutniku lub z wykorzystaniem klepsydry.

W ćwiczeniu nie powinny brać udziału dzieci z infekcją i katarem.

## 08 WESOŁE PAPIERKI

### Co daje zabawa

Zabawa wzmacnia mięśnie podniebienia miękkiego i mięsień okrężny ust, co wpływa na prawidłową wymowę.

Dobrze funkcjonujące podniebienie miękkie daje prawidłowe brzmienie głosek. W okresie częstych infekcji ważne jest regularne dbanie o odpowiednie napięcie mięśnia warg, który osłabia się podczas oddychania ustami (np. podczas kataru), tym samym zaburzając prawidłowy nawyk oddychania nosem w spoczynku.

### Przebieg zabawy

Nauczyciel kładzie w dwóch końcach sali wydrukowane postacie kotów Pupika i Pupilki (karta D). Wszystkie dzieci gromadzą się po jednej stronie. Nauczyciel wręcza im słomki oraz listki papieru.



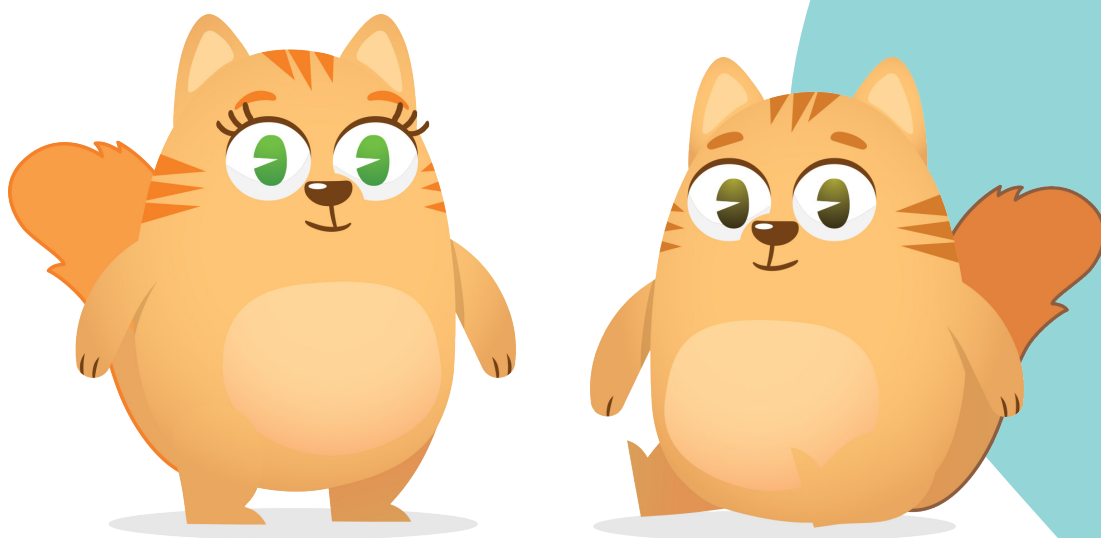
Czas trwania:  
25 minut

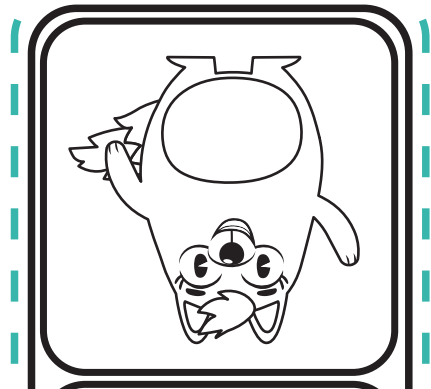
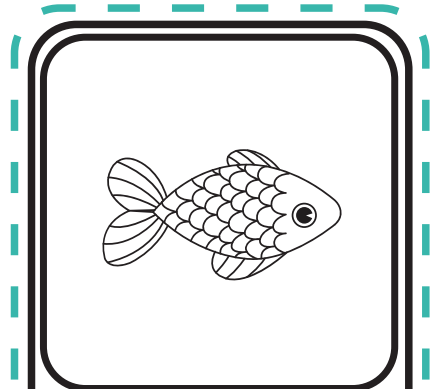
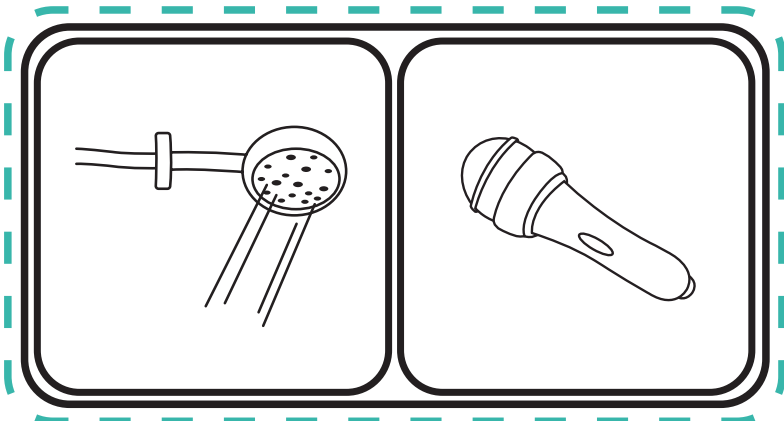
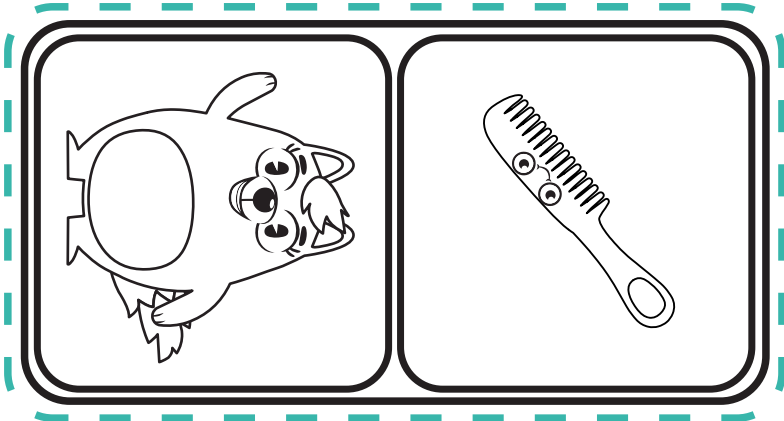
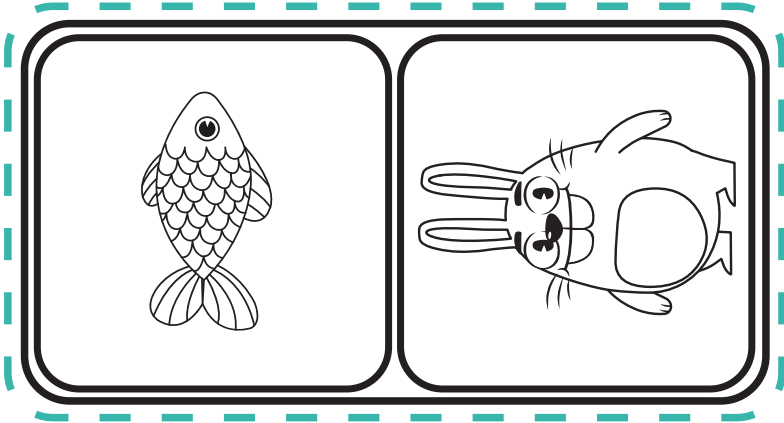
### Materiały

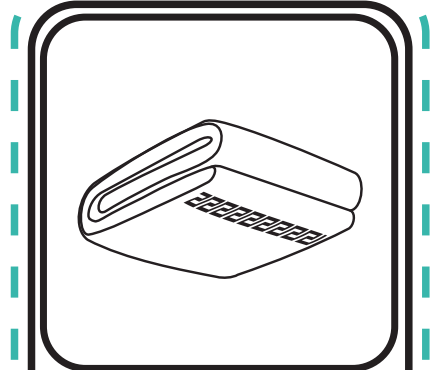
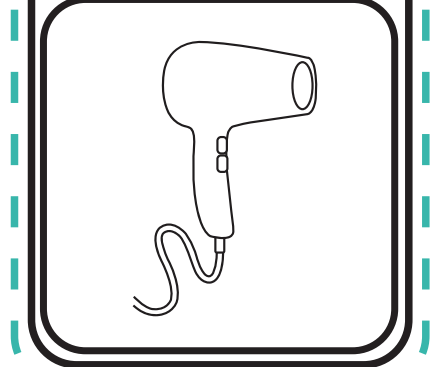
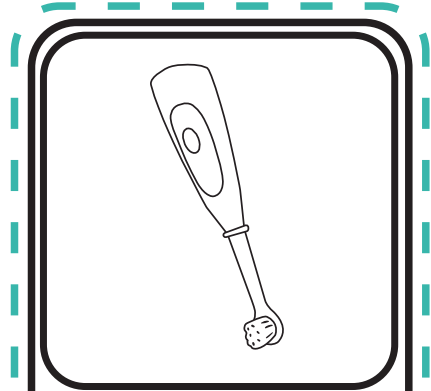
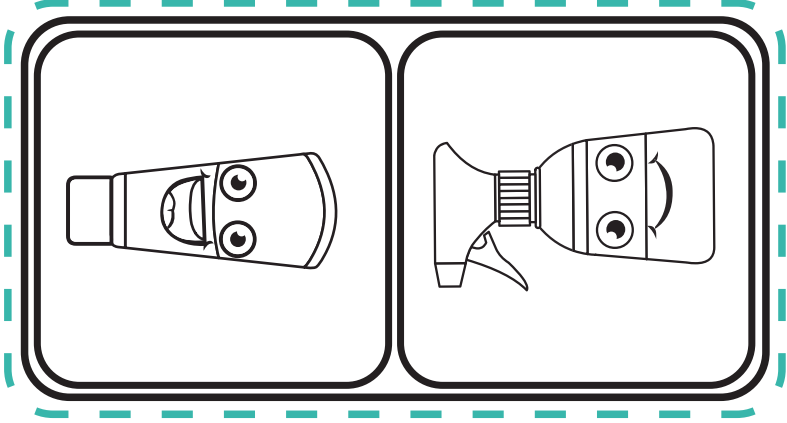
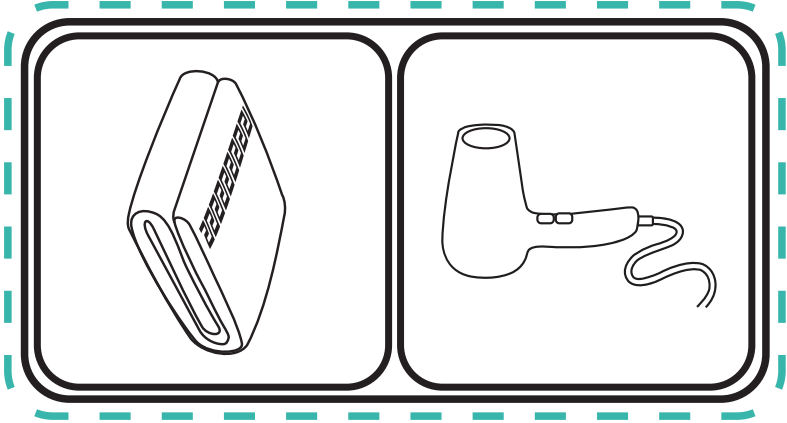
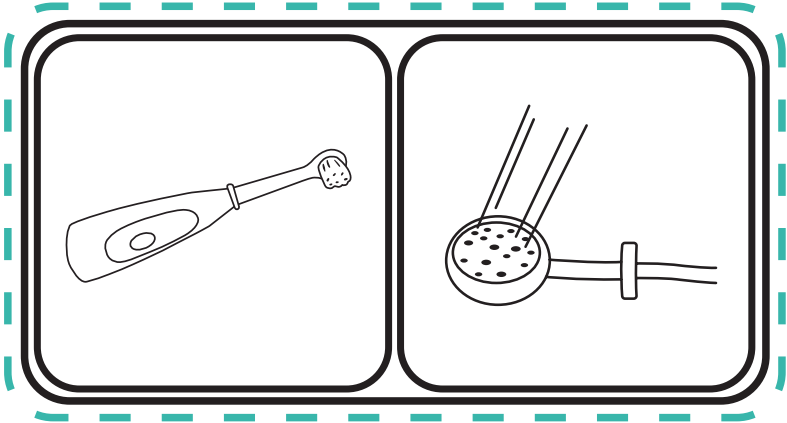
- stolik;
- karta D;
- dla każdego dziecka:**
- jeden listek papieru toaletowego,
- słomka do napojów.

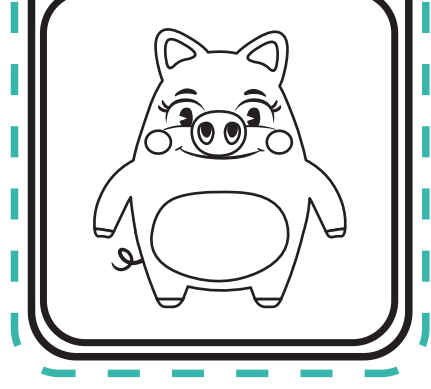
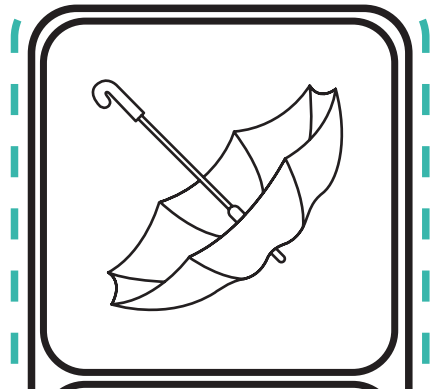
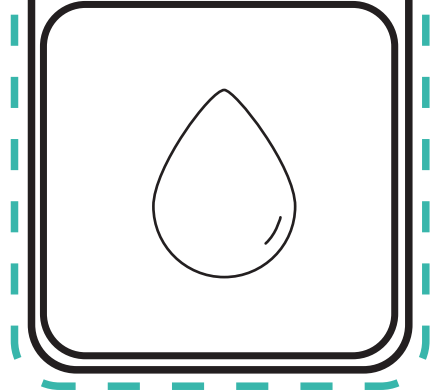
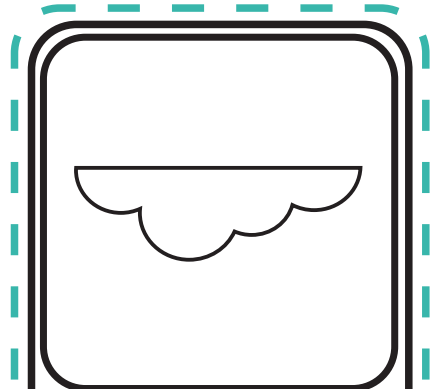
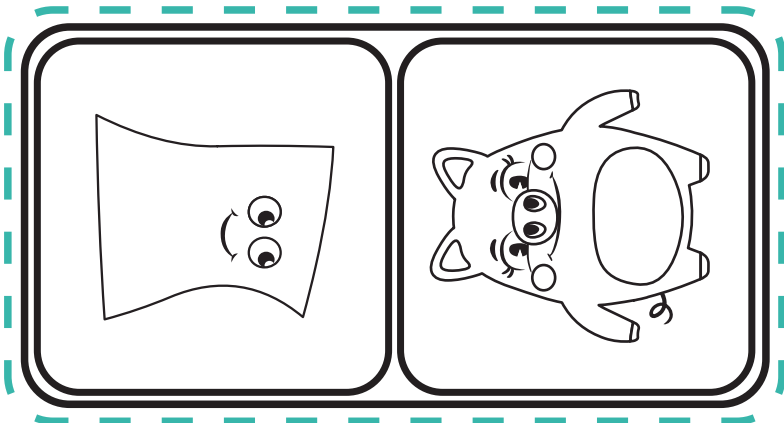
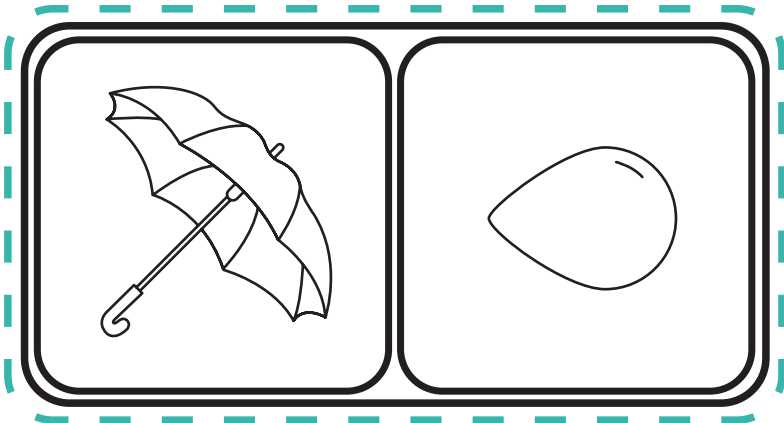
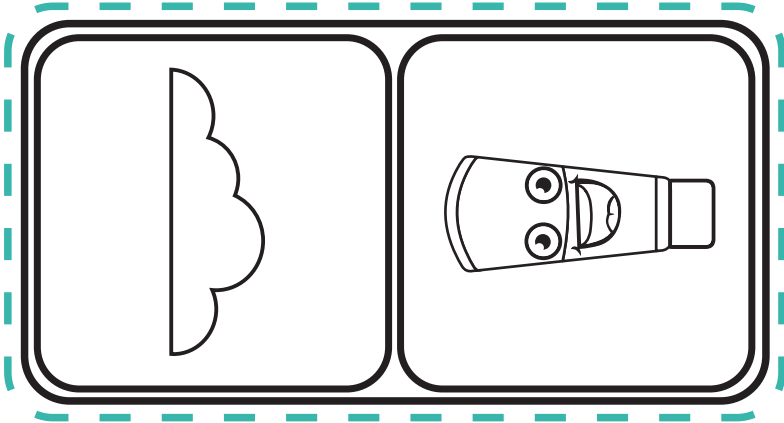
Zadaniem dzieci jest położenie na stoliku przed sobą kawałka papieru, przyłożenie do niego słomki prostopadle, tak aby całym otworem oparła się ona o powierzchnię papieru. Następnie dzieci zasysają powietrze, jak podczas picia, trzymając słomkę za pomocą samych warg, bez łapania zębami. Potem muszą pokonać odległość pomiędzy jednym a drugim rysunkiem bez wypuszczania powietrza, utrzymując papier na końcu słomki.

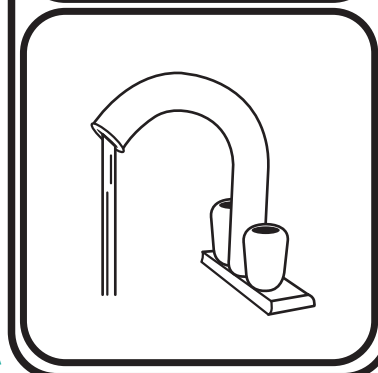
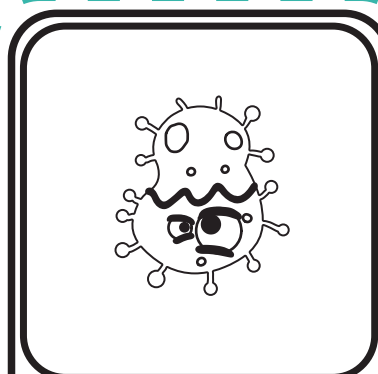
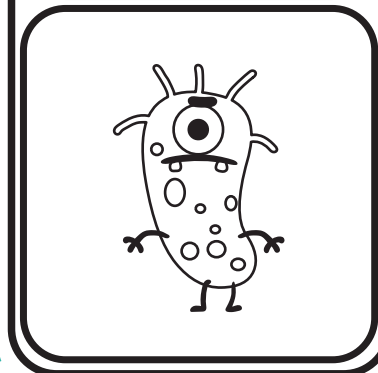
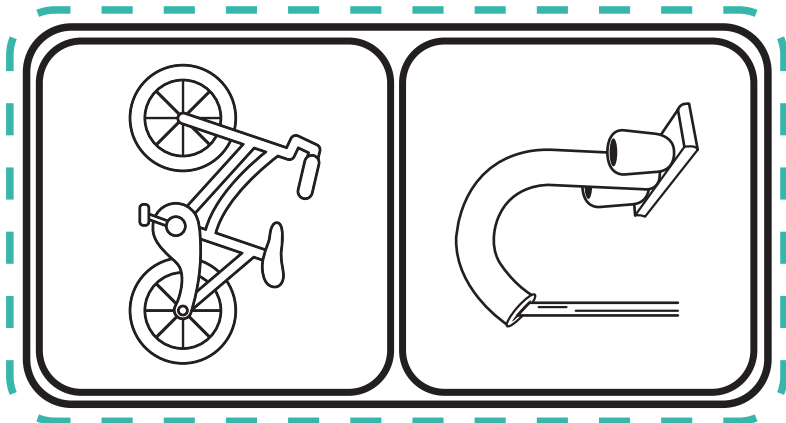
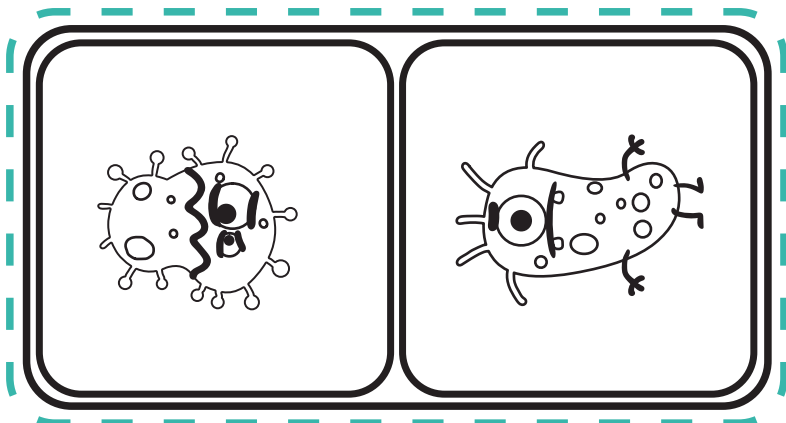
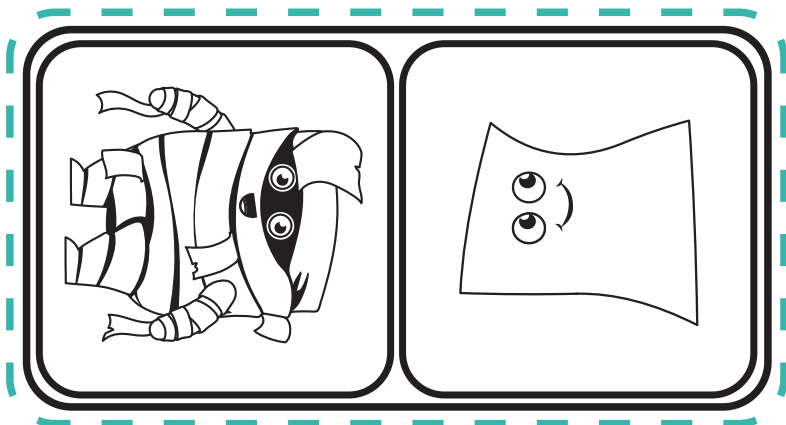
Dzieci (każde ze swoim listkiem papieru) mogą wykonywać zadanie pojedynczo lub wszystkie jednocześnie.



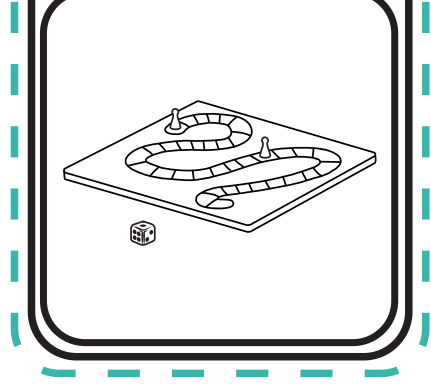
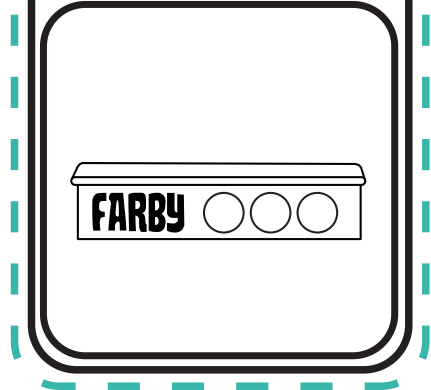
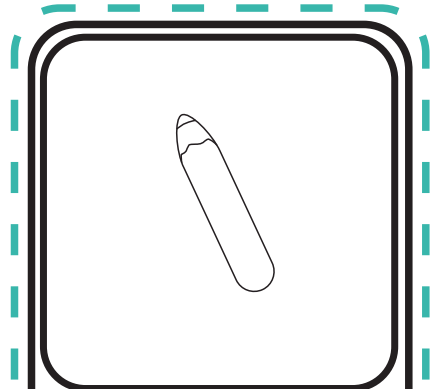
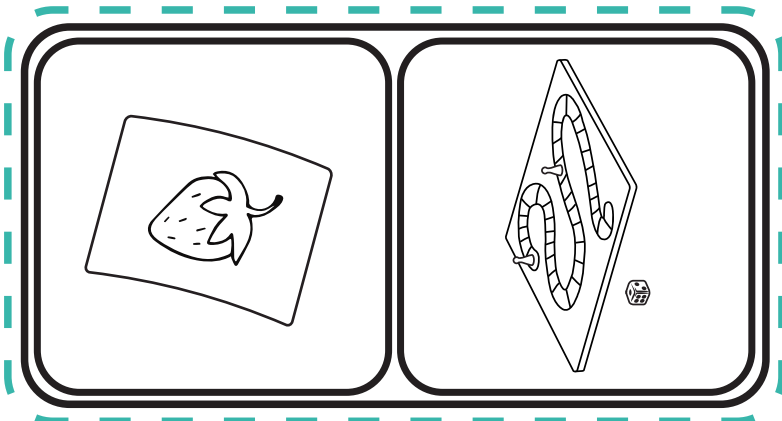
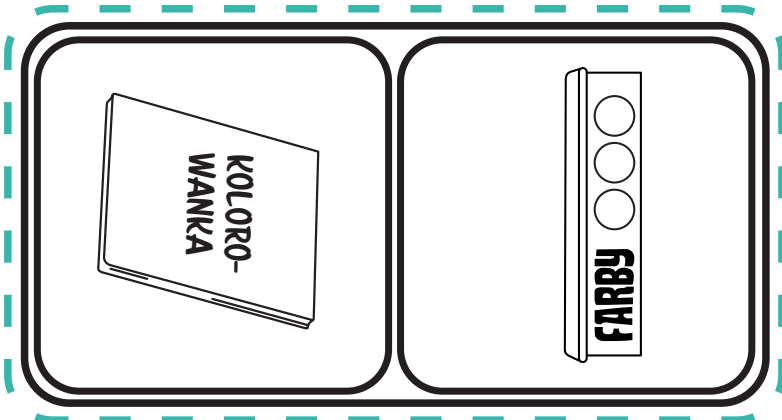
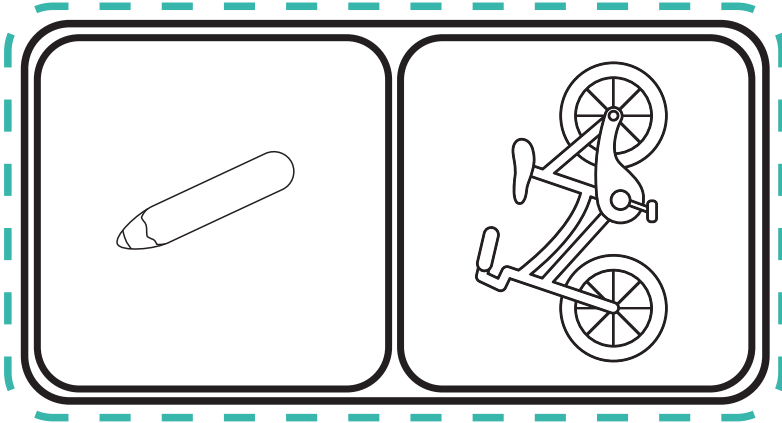


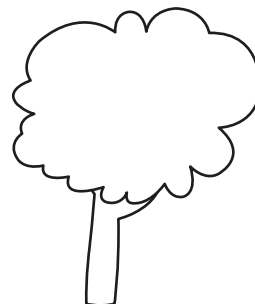
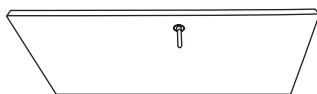
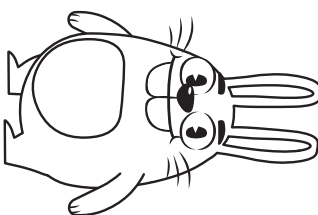
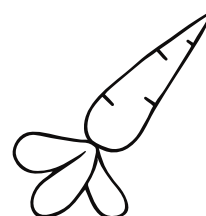
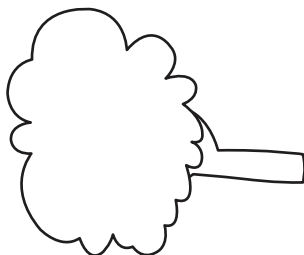
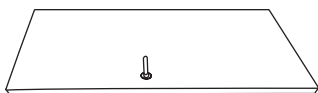
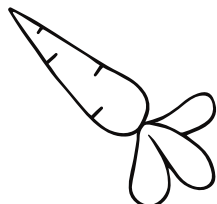


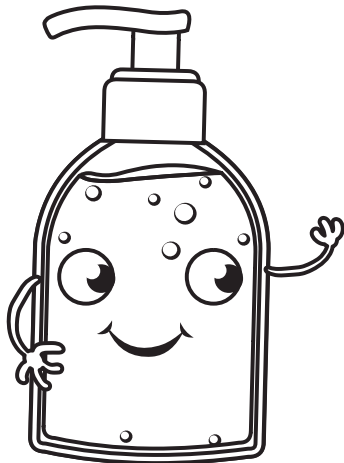
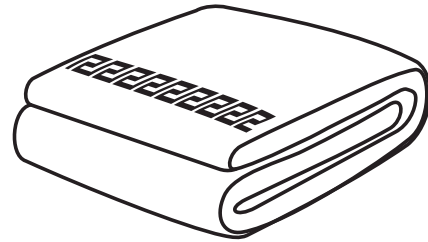
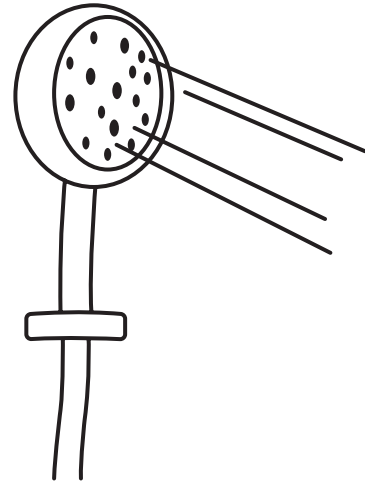


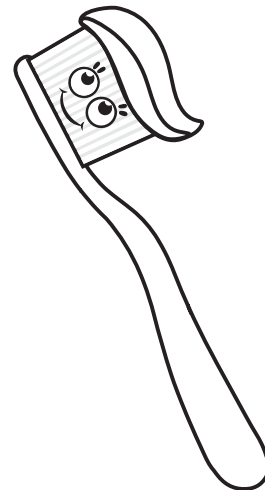
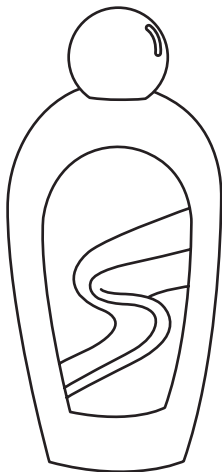
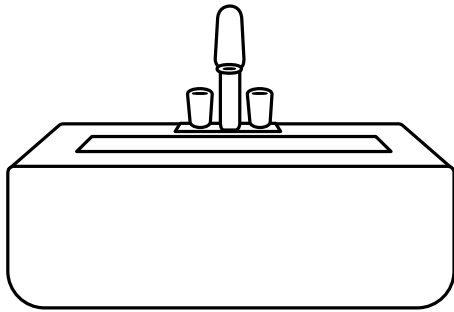
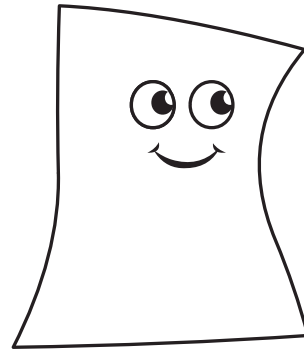


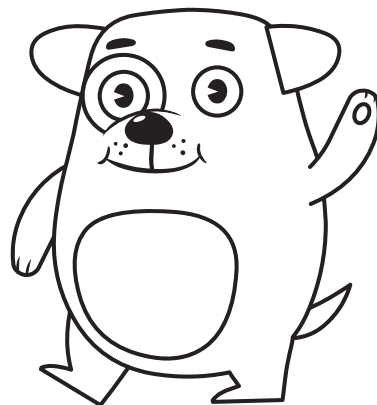
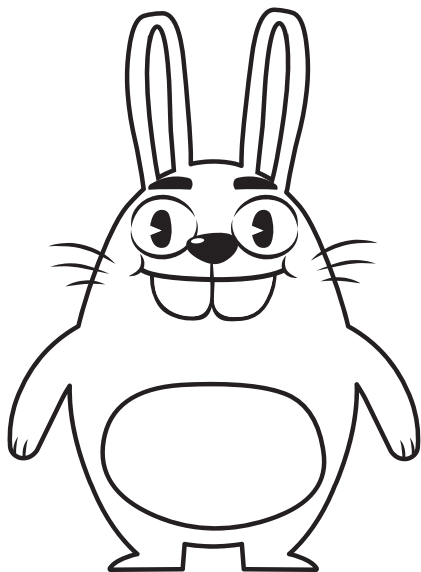
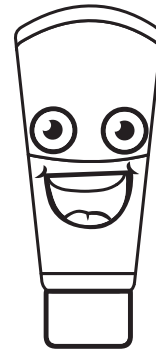
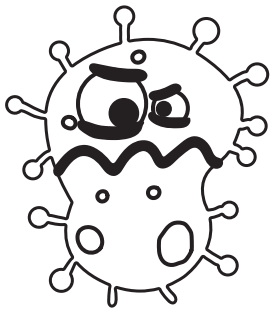
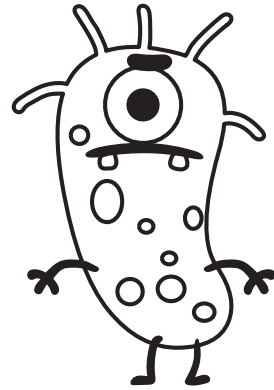
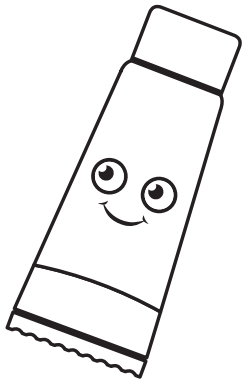


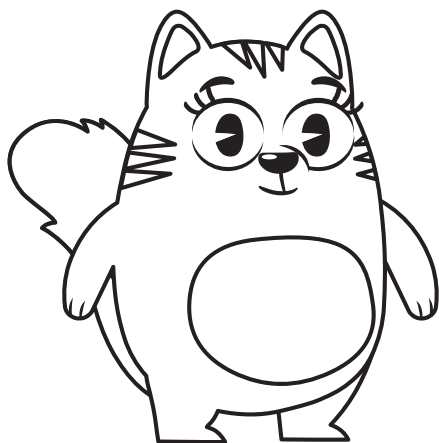
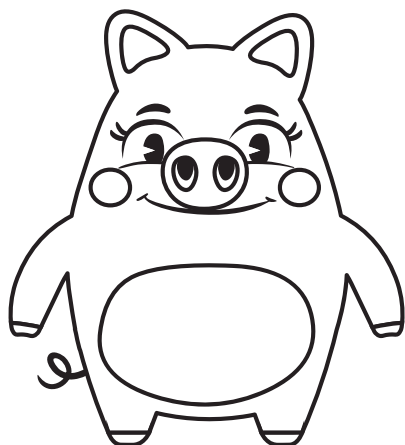
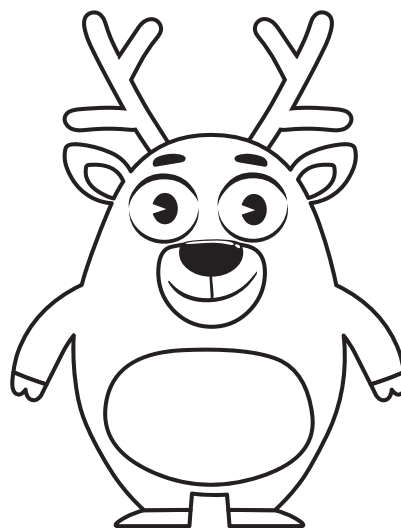












## Mycie włosów

Czeszę włosy grzebieniem,  
bo nie jestem leniem.

## Mycie brzucha

Gąbeczką ciało szoruję,  
czasu nie marnuję.

## Szczotkowanie zębów

Szczotkuję zęby raz i dwa,  
będą białe, że aż strach.

## Mycie rąk

Rączki myję żelem,  
wokół piany wiele.

## Mycie stóp

W wannie myję się dokładnie,  
będzie czysto, będzie ładnie.

## Mycie nóg

Wycieram skórę ręcznikiem,  
takim długim jak szalikiem.

## Mycie buzi

Smaruję buzię kremem,  
mam go w tubce jeszcze wiele.

## Dmuchanie nosa

Nosek czysty - ważna sprawa,  
więc z chusteczką hop! Zabawa!

## Opuszczanie deski klozetowej

Kiedy z toalety kończę korzystać,  
pamiętam by zostawić ją czystą.

## Mycie uszu

Grzecznie myję szyję, uszy,  
nikt do tego mnie nie zmusza.

