# ĆWICZENIA SZEREGU SZUMIĄCEGO

# Seplenienie – szereg szumiący

**I. Etap przygotowawczy przed wywołaniem głosek szeregu szumiącego („sz”, „ż”, „cz”, „dż”)**

Ćwiczenia języka:

* + dotykamy palcem lub łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je „zaczarowanym miejscem”, „parkingiem”, w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię;
  + wysuwanie języka do przodu;
  + wysuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej;
  + żucie brzegów języka zębami trzonowymi (żeby rozciągnąć całą jego powierzchnię);
  + masaż języka – wysuwanie i cofanie języka przez lekko zwarte zęby;
  + unoszenie języka na górną wargę (język wąski, wydłużony, zęby widoczne);
  + unoszenie języka za górne zęby (język wąski);
  + cofanie języka za wałek dziąsłowy;
  + kierowanie języka w kąciki ust (zęby widoczne);
  + klaskanie językiem – naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk;
  + „liczenie ząbków” – dotykanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie, podczas szerokiego otwierania jamy ustnej;

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* + „mycie zębów” – oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach;
  + „zaczarowany język” – przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach;
  + „krasnoludek zagląda do gardła” – cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim;
  + zlizywanie czubkiem języka z podniebienia, np. kawałka czekolady lub gumy rozpuszczalnej, kremu czekoladowego, mleka w proszku (przy szeroko otwartych ustach);
  + ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego pudrowego cukierka, musującej witaminy C, opłatka lub naśladowanie ssania pożywienia;

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* + przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków z wgłębieniem w środku;
  + „język malarzem” – język to pędzel, którego czubkiem dzieci mają naśladować malowanie różnych wzorów (kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów). Moczenie „pędzla” w farbie oznacza dotykanie czubkiem języka wałka dziąsłowego. Płukanie „pędzla” to oblizywanie językiem dolnych dziąseł od wewnętrznej strony;
  + „karuzela” – włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę;
  + „słoń” – dosięgnij językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony;
  + „wahadełko” – kierowanie czubka języka w kąciki ust;
  + „młotek” – wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa;
  + wysuwamy język na brodę, zwijamy w „łyżeczkę” i chowamy do buzi;
  + „schodki” – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi, a następnie nosa (buzia otwarta);

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* + masaż podniebienia – język jest masażystą i masuje podniebienie od zębów w stronę gardła i z powrotem;
  + naśladowanie różnych zwierząt:  
    – „krokodyl” – szerokie otwieranie buzi, wysuwanie żuchwy do przodu, naśladowanie „kłapania paszczą”  
    – „krowa” – naśladowanie przeżuwania trawy  
    – „zły pies” – zagryzanie górnymi siekaczami dolnej wargi, udawanie warczenia psa
  + Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:
  + 
  + – „wyjący pies” – naśladowanie wycia psa do księżyca (a-u, a-u)  
    – „konik” – kląskanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy  
    – „króliczek” – próby utrzymania kredki między górną wargą, a nosem
  + Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:
  + 
  + – „kameleon” – jak najdłuższe wysuwanie języka i chowanie go do buzi
  + Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:
  + 
  + – „żabka” – robienie z buzi dużego balonu, naciskanie lekko palcami na policzki, stopniowe wypuszczanie powietrza;

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* wydmuchiwanie powietrza przez język zwinięty w tzw. rynienkę;
* naśladowanie mlaskania;
* śpiewanie znanych melodii na sylabach: la, lo, le, lu, ly.

Ćwiczenia warg:

* + oblizywanie warg;
  + „ryjek świnki” – wysuwanie zaokrąglonych warg do przodu (zęby widoczne);

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* + rozchylanie warg jak przy uśmiechu;
  + „całuski” – cmokanie ustami;

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* + „balonik” – nadymanie policzków, usta ściągnięte;

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* + „zmęczony konik” – parskanie wargami;
  + „kto silniejszy?” – napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę;
  + „wąsy” – wysuwanie warg jak przy wymawianiu „u”, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania;
  + „drzwi do domu” – buzia do domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają;
  + „straż pożarna” – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o oraz a u;
  + wydawanie odgłosów:  
    – krowy – mu, mu  
    – kukułki – kuku, kuku  
    – sowy – hu, hu  
    – psa – hau, hau  
    – rybki – plum, plum  
    – pukania – puku, puku  
    – uderzania – buch, buch  
    – chodzenia – tupu, tupu;

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:



* „pyszczek rybki” – wysuwanie warg do przodu, a następnie naprzemienne ich otwieranie i zamykanie;
* „ryjek” – układanie warg w kształcie ryjka, a następnie ich rozsuwanie do uśmiechu;
* gra na trąbce z szerokim ustnikiem, flecie, harmonijce ustnej.

**II. Etap wywołania głosek** **szeregu szumiącego („sz”, „ż”, „cz”, „dż”)**

UWAGA!  
Nie wolno wywoływać wszystkich głosek szeregu szumiącego od razu. Najpierw „sz” musi być dobrze opanowane w różnych pozycjach w wyrazie.  
Kolejność wywoływania głosek przy seplenieniu międzyzębowym to: szereg szumiący (sz, ż, cz, dż), potem syczący (s, z, c, dz), na końcu ciszący (ś, ź, ć, dź).  
Kolejność wywoływania głosek przy seplenieniu bocznym to: głoska „s”, potem szereg szumiący (sz, ż, cz, dż), potem reszta syczących (z, c, dz), na końcu ciszący (ś, ź, ć, dź).  
Gdy dziecko ma problem z wybrzmiewaniem „sz” , terapię rozpoczynamy od „cz”.

**„sz”**  
**W lustrze pokazujemy dziecku układ języka i warg. Polecamy zrobić to samo, tzn. unieść język za górne zęby (na wałek dziąsłowy), zęby zewrzeć (zbliżyć ale nie zaciskać) i wargi lekko wysunąć do przodu (ułożyć w ryjek). W takim układzie polecamy dziecku wymawiać podczas wydechu przedłużone „sz”.**  
**Jeśli są problemy:**  
**– Można pomóc dotykając czubek języka i miejsce za wałkiem dziąsłowym lub unosząc szpatułką język za górne zęby. Zęby zbliżamy i wargi lekko wysuwamy do przodu poprzez naciśnięcie policzków.**  
**– W skrajnych przypadkach można przytrzymać uniesiony język palcem lub szpatułką i polecić dziecku długo dmuchać przez zęby.**

**„ż”**  
**Jeśli „sz” wymawiane jest prawidłowo, nie powinno być kłopotu z wymową „ż”.**  
**Jeśli są problemy:**  
**– Przykładamy ręce do szyi podczas wybrzmiewania, by wyczuć wibracje dźwięcznej głoski „ż”.**  
**– Wypowiadanie „sz” z przedłużonym „y” i równocześnie kontrolowanie drżenia szyi. Przechodzimy do wypowiadania „szżyyy”, a potem do wypowiadania przedłużonego „ż” w otoczeniu samogłosek ażżża, ażżżo, ażżże itd., skracając wybrzmiewanie do aża, ażo, aże itd.**

**„cz”**  
**Jeśli „sz” i „ż” wymawiane są prawidłowo, nie powinno być kłopotu z wymową „cz”.**  
**Jeśli są problemy:**  
**– Polecamy dziecku unieść język za górne zęby, za wałek dziąsłowy. Początkowo polecamy wymawiać krótkie „t”, a następnie długie „sz” („t” + „sz” = „cz”), powoli przechodząc do „cz”.**

**„dż”**  
**Jeśli „sz”, „ż”, „cz” wymawiane są prawidłowo, nie powinno być kłopotu z wymową „dż”. Tym bardziej, że niewiele jest wyrazów, w których „dż” występuje.**

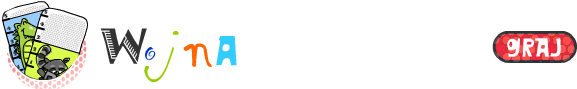
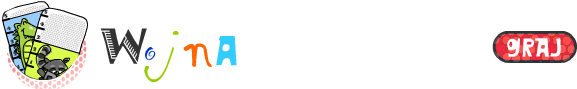
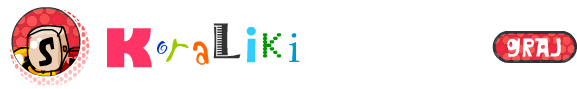
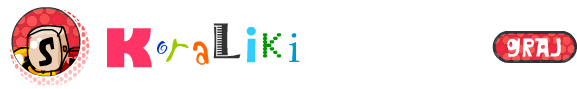
**III. Etap utrwalenia głosek szeregu szumiącego („sz”, „ż”, „cz”, „dż”)**

**„sz”**

* + **Pkt.1** Najpierw ćwiczymy „sz” w izolacji.

Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:

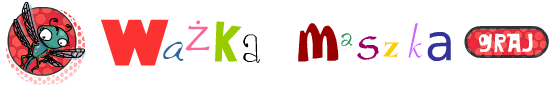
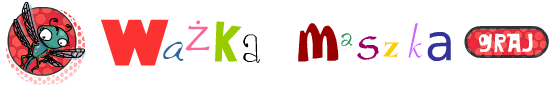
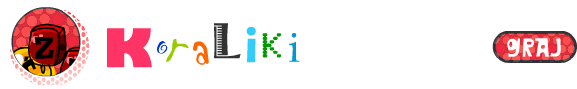
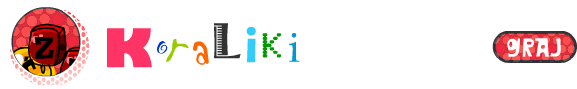


* + **Pkt.2** Następnie ćwiczymy „sz” w połączeniu z samogłoskami:  
    – nagłos w sylabach, logotomach, wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
    sza, szo, sze, szu, szy;
  + Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj gry:
  + – śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
    asza, aszo, asze, aszu, aszy  
    osza, oszo, osze, oszu, oszy  
    esza, eszo, esze, eszu, eszy  
    usza, uszo, usze, uszu, uszy  
    ysza, yszo, ysze, yszu, yszy;  
    – wygłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
    asz, osz, esz, usz, ysz.  
    Ćwiczymy wszystko w zdaniach.
  + **Pkt.3** Ćwiczymy „sz” w połączeniach ze spółgłoskami:  
    – nagłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
    szko, szka, szko, szkla, szpu, szpi, szpa, sznu, szma…;  
    – śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych;
  + Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj gry:
  + – wygłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych.  
    Ćwiczymy wszystko w zdaniach.
  + **Pkt.4** Różnicowanie „sz” – „s”.

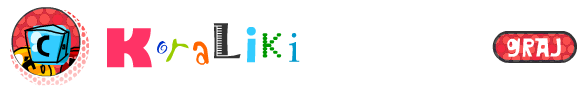
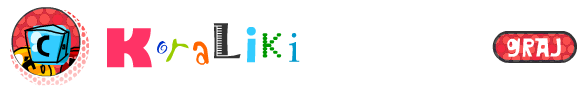
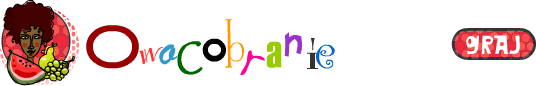
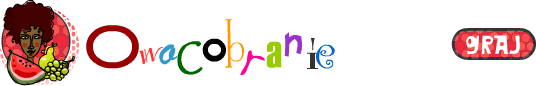
Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:

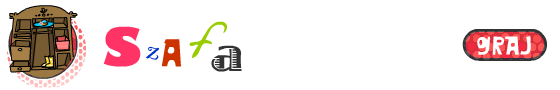
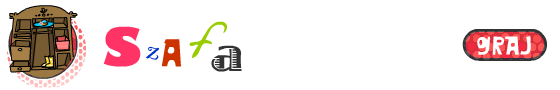


**„ż”**

* **Pkt.1** Najpierw ćwiczymy „ż” w izolacji.
* **Pkt.2** Potem ćwiczymy „ż” w połączeniu z samogłoskami:  
  – nagłos w sylabach, logotomach, wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  ża, żo, że, żu, ży;
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj gry:
* – śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  aża, ażo, aże, ażu, aży  
  oża, ożo, oże, ożu, oży  
  eża, eżo, eże, eżu, eży  
  uża, użo, uże, użu, uży  
  yża, yżo, yże, yżu, yży.  
  Ćwiczymy wszystko w zdaniach.
* **Pkt.3** Ćwiczymy „ż” w połączeniach ze spółgłoskami (tylko dźwięcznymi, gdyż obok bezdźwięcznych i w wygłosie traci dźwięczność!):  
  – nagłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  żwy, żło;  
  – śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  gży, eżb, gże, dże…
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:
* Ćwiczymy wszystko w zdaniach.
* **Pkt.4** Różnicowanie „ż” – „z”.

**„cz”**

* **Pkt.1** Najpierw ćwiczymy „cz” w izolacji.
* **Pkt.2** Potem ćwiczymy „cz” w połączeniu z samogłoskami:  
  – nagłos w sylabach, logotomach, wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  cza, czo, cze, czu, czy;  
  – śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  acza, aczo, acze, aczu, aczy  
  ocza, oczo, ocze, oczu, oczy  
  ecza, eczo, ecze, eczu, eczy  
  ucza, uczo, ucze, uczu, uczy  
  ycza, yczo, ycze, yczu, yczy;  
  – wygłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  acz, ocz, ecz, ucz, ycz.
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:
* Ćwiczymy wszystko w zdaniach.
* **Pkt.3** Ćwiczymy „cz” w połączeniach ze spółgłoskami:  
  – nagłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  czło, czte, czwu, czwa…;  
  – śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  aczk, eczk, iczk, eczń, eczn, aczn, oczt…  
  Trudniejsze grupy spółgłoskowe:  
  eczc, niczc, aczc, eczc, oczci, ączc, yczk  
  w teczce, w doniczce, w paczce, w apteczce, na poczcie, na łączce, w koszyczku, na półeczce
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj gry:
* UWAGA! Do wykorzystania tylko w przypadku, jeśli prawidłowo realizowane jest „dź” z szeregu ciszącego. W przeciwnym razie można ją wprowadzić dopiero utrwalając „dź” (po uprzednim utrwaleniu i automatyzacji „sz”, „ż” i „cz” z szeregu szumiącego).  
  – wygłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych.
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:
* UWAGA! Do wykorzystania tylko w przypadku, jeśli prawidłowo realizowane jest „ś” z szeregu ciszącego. W przeciwnym razie można ją wprowadzić dopiero utrwalając „ś” (po uprzednim utrwaleniu i automatyzacji „sz”, „ż” i „cz” z szeregu szumiącego).  
  Ćwiczymy wszystko w zdaniach.
* **Pkt.4** Różnicowanie „cz” – „c”.
* **Pkt.5** Wymowa zbitki głosek „szcz” – najpierw w nagłosie, potem w śródgłosie i na końcu w wygłosie – w sylabach, wyrazach, związkach wyrazowych, zdaniach.  
  szcza, szczo, szcze, szczu, szczy

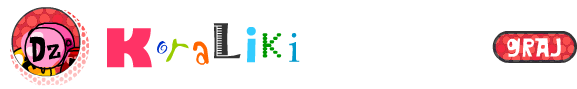
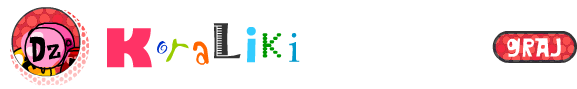
UWAGA! Do wykorzystania tylko w przypadku, jeśli prawidłowo realizowane jest „s” z szeregu syczącego. W przeciwnym razie można ją wprowadzić dopiero utrwalając „s” (po uprzednim utrwaleniu i automatyzacji „sz”, „ż” i „cz” z szeregu szumiącego).  
UWAGA! Do wykorzystania tylko w przypadku, jeśli prawidłowo realizowany jest „s” z szeregu syczącego. W przeciwnym razie można ją wprowadzić dopiero utrwalając „s” (po uprzednim utrwaleniu i automatyzacji „sz” i „cz” z szeregu szumiącego).  
UWAGA! Do wykorzystania tylko w przypadku, jeśli prawidłowo realizowane są „s” i „c” z szeregu syczącego oraz „ś” z szeregu ciszącego. W przeciwnym razie można ją wprowadzić dopiero utrwalając „ś” (po uprzednim utrwaleniu i automatyzacji „sz”, „ż” i „cz” z szeregu szumiącego oraz „s” i „c” z szeregu syczącego).

**„dż”**

* **Pkt.1** Najpierw ćwiczymy „dż” w izolacji.
* **Pkt.2** Potem ćwiczymy „dż” w połączeniu z samogłoskami:  
  – nagłos w sylabach, logotomach, wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
  dża, dżo, dże, dżu, dży;
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:

UWAGA! Do wykorzystania tylko w przypadku, jeśli prawidłowo realizowane są „s”, „z”, „c” i „dz” z szeregu syczącego oraz „ś” i „dź” z szeregu ciszącego. W przeciwnym razie można ją wprowadzić dopiero utrwalając „dź” (po uprzednim utrwaleniu i automatyzacji „sz”, „ż”, „cz” i „dż” z szeregu szumiącego oraz „s”, „z”, „c” i „dz” z szeregu syczącego).  
– śródgłos w wyrazach, potem w związkach wyrazowych  
adża, adżo, adże, adżu, adży  
odża, odżo, odże, odżu, odży  
edża, edżo, edże, edżu, edży  
udża, udżo, udże, udżu, udży  
ydża, ydżo, ydże, ydżu, ydży.  
Ćwiczymy wszystko w zdaniach.

* **Pkt.3** Ćwiczymy „dż” w połączeniach ze spółgłoskami (tylko dźwięcznymi, gdyż obok bezdźwięcznych i w wygłosie traci dźwięczność!):  
  – nagłos w wyrazach i związkach wyrazowych  
  dżdżo, dżdży;  
  – śródgłos w wyrazach i związkach wyrazowych  
  żdże, żdżą, dżdżo, dżdży…
* Do powyższych ćwiczeń wykorzystaj grę:

Ćwiczymy wszystko w zdaniach.

* **Pkt.4** Różnicowanie „dż” – „dz”.
* **Pkt.5** Utrwalanie wszystkich głosek szeregu szumiącego: „sz”, „ż”, „cz”, dż”.

**IV. Etap automatyzacji głosek szeregu szumiącego („sz”, „ż”, „cz”, „dż”)**

* teksty drukowane i wierszyki;
* mowa spontaniczna;
* opowiadanie treści historyjek obrazkowych.

WSZYSTKIE GRY MOŻNA ZNALEŚC NA STRONIE : MIMOWA.PL

* + [**HARMONOGRAM ĆWICZEŃ Z MI**](http://blog.mimowa.pl/index.php/wady-wymowy-harmonogram-cwiczen/)
    - [**Seplenienie – szereg szumiący**](http://blog.mimowa.pl/index.php/wady-wymowy-harmonogram-cwiczen/seplenienie-szereg-szumiacy/)
    - [**Seplenienie – szereg syczący**](http://blog.mimowa.pl/index.php/wady-wymowy-harmonogram-cwiczen/seplenienie-szereg-syczacy/)
    - [**Seplenienie – szereg ciszący**](http://blog.mimowa.pl/index.php/wady-wymowy-harmonogram-cwiczen/seplenienie-szereg-ciszacy/)
    - [**Kappacyzm i gammacyzm**](http://blog.mimowa.pl/index.php/wady-wymowy-harmonogram-cwiczen/kappacyzm_gammacyzm/)
    - [**Reranie**](http://blog.mimowa.pl/index.php/wady-wymowy-harmonogram-cwiczen/gloska-r/)
  + [**Ćwiczenie na za…mówienie**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/cwiczenie-na-za-mowienie/)
  + [**pomoce logopedyczne**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/pomoce-logopedyczne/)
  + [**gammacyzm**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/gammacyzm/)
  + [**gimnastyka buzi i języka**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/gimnastyka-buzi-i-jezyka/)
  + [**kappacyzm**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/kappacyzm/)
  + [**reranie**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/reranie/)
  + [**seplenienie**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/seplenienie/)
  + [**aktualności**](http://blog.mimowa.pl/index.php/kategorie/aktualnosci/)
  + [**Październik 2015**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2015/10/)
  + [**Kwiecień 2015**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2015/04/)
  + [**Marzec 2015**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2015/03/)
  + [**Luty 2015**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2015/02/)
  + [**Styczeń 2015**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2015/01/)

[**Grudzień 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/12/)

* + [**Listopad 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/11/)
  + [**Październik 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/10/)
  + [**Wrzesień 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/09/)
  + [**Lipiec 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/07/)
  + [**Czerwiec 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/06/)
  + [**Maj 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/05/)
  + [**Marzec 2014**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2014/03/)
  + [**Październik 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/10/)
  + [**Sierpień 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/08/)
  + [**Lipiec 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/07/)
  + [**Czerwiec 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/06/)
  + [**Maj 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/05/)
  + [**Kwiecień 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/04/)
  + [**Marzec 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/03/)
  + [**Luty 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/02/)
  + [**Styczeń 2013**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2013/01/)
  + [**Marzec 2012**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2012/03/)
  + [**Luty 2012**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2012/02/)
  + [**Styczeń 2012**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2012/01/)
  + [**Grudzień 2011**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2011/12/)
  + [**Listopad 2011**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2011/11/)
  + [**Październik 2011**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2011/10/)
  + [**Wrzesień 2011**](http://blog.mimowa.pl/index.php/2011/09/)