

„Gimnastyka języka”

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem. Broda powinna być nieruchoma- ćwicz sam język.

Propozycja zabawy: rozkładamy karty z obrazkami przedstawiającymi poniższe ćwiczenia. Na środku kładziemy zabawkę- spinner, na którym rysujemy strzałkę- wskaźnik. Kręcimy nim i wykonujemy ćwiczenie, które wskaże strzałka. Nie masz spinnera? Użyj nożyczek lub plastikowej butelki...

1. Wysunięty język przesuwaj w płaszczyźnie poziomej od prawego kąca do lewego („Zmyłka”, „Uciekający język”)
2. Policz językiem wszystkie swoje zęby. Dotykaj czubkiem języka każdego zęba.
3. Otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj wargi oraz kąci ust. Jeśli jesteś łasuchem, możesz do tego ćwiczenia posmarować usta czekoladą, miodem lub dżemem.
4. Otwórz szeroko usta i wysuń język w linii prostej jak najdalej na zewnątrz. Postaraj się utrzymać go cały czas w płaszczyźnie poziomej.
5. Wysuń język z jamy ustnej jak najdalej na zewnątrz w linii poziomej i mocno cofnij go w stronę gardła („Szuflada”)
6. Przesuwaj język po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów („Myjemy zęby”)
7. Przyciśnij mocno język do zębów i cofnij go, silnie trąc nim o dąsia i podniebienie aż do wytworzenia mlaskania („Pijemy mleczko jak kotek”)
8. Wykonaj kilkakrotnie mlaskanie czubkiem języka (tak jakby się ssało cukierek), a następnie środkiem języka (tak jak udaje się stukot kopyt konia).
9. Uderzaj czubkiem języka o górne dąsia, by spowodować jego drganie („Gramy językiem na gitarze”)
10. Udawaj odgłos świnki morskiej (cmokaj tyłem języka o podniebienie).
11. Przytrzymaj czubek języka przy podniebieniu/ oraz płaski język („Przyklejamy język do sufitu”)
12. Dotykaj językiem podniebienia („Malujemy sufit- język jest pędzlem”)
13. Dotykaj/ wypychaj policzki językiem („Malujemy ściany w buzi”)
14. Zakłaskaj językiem jak konik

Ćwiczenia oddechowe:

1. Ćwiczenia oddechowe połączone z ruchami rąk, nóg i tułowia

- Stań w lekkim rozkroku. Na wdech podnieś ręce na boki, na wydech powoli je opuszczaj.
- Stań w lekkim rozkroku. Na wdech podnieś ręce przed siebie na wysokość ramion, na wydech powoli je opuszczaj.
- Stań w lekkim rozkroku. Na wdech unieś wysoko ręce nad głowę, następnie zegnij kolana i pochyl się luźno do przodu, głośno wydychając powietrze.

2. Oddychanie brzuszno-przeponowe

- Połóż się na plecach, na podłodze. Ręce trzymaj na brzuszku. W czasie wdechu unieś ręce do góry, a w czasie wydechu je opuszczaj.

3. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedzianiem pojedynczych głosek

- Udawaj syczenie węża – sycz jak najdłużej na jednym wydechu.
- Udawaj szum wiatru – szum jak najdłużej na jednym wydechu.

4. Zabawy

- Puszczanie baniek mydlanych
- Dmuchanie balonika
- Dmuchanie na piórko
- Gaszenie świeczki
- Dmuchanie wiatraczka
- Dmuchanie za pomocą rurki
- Zdmuchiwanie różnych rzeczy ze stołu
- Labirynt, np. z klocków z piłeczką pingpongową

Przy tych zabawach wdech zawsze wykonuj nosem, a wydech – buzią.

Ćwiczenia warg:

1. Ułóż usta tak jak przy samogłosce **a** (maksymalnie oddal od siebie wargi górną i dolną). Możesz również opuścić powoli żuchwę i powoli podnieść ją do góry – szeroko ziewaj.
2. Ściągnij usta, jak przy wymawianiu samogłoski **u** – kąciki ust są maksymalnie zbliżone i tworzą „ryjek”.
3. Oddal maksymalnie kąciki ust, jak przy wymawianiu samogłoski **i**.
4. Uśmiechnij się szeroko, a następnie otwieraj i zamykaj usta.
5. Zabawa w „konika i woźnicę” – raz udawaj konika i parszaj, a następnie woźnicę – i

cmokaj.

6. Spróbuj zagwizdać kilka razy na jednym tonie.
7. Zagryź dolnymi ząbkami górną wargę, a następnie górnymi zębami dolną wargę.
8. Postaraj się utrzymać przez kilka sekund ołówek między dzióbkiem z warg a nosem.
9. Spróbuj wyraźnie i dokładnie wymawiać pary samogłosek: **ao, ae, oi, uy**.
10. Zamknij zęby i rozciągnij usta tak, aby zęby były widoczne.
11. Zamknij usta, i cofaj na zmianę lewy i prawy kącik ust.
12. Zamknij usta, ściągnij je i przesuwaj w lewą i prawą stronę.
13. Uśmiechnij się i zrób smutną minę (raz kieruj kąciki ust do góry, raz na dół).

Zabawy:

1. Spróbuj utrzymać słomkę lub patyczek ustami. Powietrze wdychaj i wydychaj kącikami ust. Aby nie oddychać przez nos, należy zacisnąć nozdrza.
2. Postaraj się zdmuchnąć płomyk świecy stopniowo zwiększając odległość od świecy.
3. Wydmuchuj bańki mydlane przez słomkę.
4. Spróbuj nadmuchać balonik.
5. Ułóż przed sobą na stole kłębuszek waty, wełny, papieru i postaraj się go zdmuchnąć ze stołu.
6. Graj na gwizdku, trąbce, organkach ulubione melodie.