

Prawidłowe oddychanie to oddychanie przeponowe: powietrze nabieramy nosem, wypuszczamy ustami

## 1. □ **Ćwiczenia oddechowe:**

- Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki.
- Tańczący płomynek - dmuchanie na płomień świecy, tak by wyginać go pod wpływem dmuchania, ale nie zgasić.
- Łódki - dmuchanie na papierowe łódki, lekkie przedmioty pływające w misce z wodą.
- Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
- Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach różnej długości. Przy tych ćwiczeniach posługujemy się raz nosem, raz ustami.
- Kto dmuchnie dalej? - zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej, lekkich przedmiotów.
- Wyścigi samochodowe - dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie (narysowanej na podłodze, kartce).
- Mecz piłkarski - przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej naprzeciwko, staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków (bramka może być jedna, ustawiona na środku stołu lub kilka w różnych miejscach).
- Gotowanie wody - dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza. Dmuchamy na zmianę: długo - krótko - jak najdłużej, słabo - mocno - bardzo mocno - gotuje się i kipi!
- Gotowanie obiadu - rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.
- Nadmuchiwanie baloników, zabawek i piłek z folii.
- Próby gwizdania.
- Gra na instrumentach muzycznych: harmonijce ustnej, trąbce, gwizdku.
- Rozdmuchiwanie kropli wody na podkładce z tworzywa sztucznego.

## 2. □ **Ćwiczenia oddechowo – fonacyjne (ćwiczenia oddechowe połączone z wydawaniem głosu)**

- Wciągamy powietrze nosem i wypuszczamy, jednocześnie wypowiadając różne głoski płynnie lub przerywając:
  - - aaaaaaaaa..., eeeeeeeee..., ooooooooo..., uuuuuuu..., iiiiiiiiiii..., yyyyyyyyyy...
  - - ae, ae, ae..., eu, eu, eu... i inne połączenia
  - - ma, me, mo, mi, mu, my i inne połączenia spółgłosek z samogłoskami.
- Wymawianie na jednym wydechu dni tygodnia, nazwy miesięcy, liczenie.
- Powtarzanie szeptem krótkich zdań.
- „Misie” – zabawa w pozycji leżącej. Misie śpią, oddychają nosem (wdech i wydech nosem), następnie misie budzą się, ziewają (wdech i wydech ustami), potem misie wdychają powietrze nosem, zamykają usta i mruczą mmmmm... (powietrze dostaje się nosem).

## 3. **Ćwiczenia narządów artykulacyjnych:**

### 1) Ćwiczenia szczęki dolnej

- Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego [a] i „przechodzenie” do wymawiania [a] połączonego z głoską [s].

- Zabawa „Grzebień” - zakładanie dolnych zębów na górną wargę i poruszanie nimi. Potem cofnięcie żuchwy i zakładanie górnych zębów na dolną wargę i brodę i poruszanie nimi.
- Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski [a]. Tak samo wymawiamy [o], [u].
- „Żucie” w rytm rymowani „Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę kręcąc mordą” - wykonywanie ruchów żucia.
- Ziewanie – szeroko otwieramy buzię opuszczając dolną szczękę.
- „Szufladka”- dolną wargę i żuchwę wysuwamy i cofamy przy rozchylonych wargach.

### 2) Ćwiczenia warg

- Rysowanie wargami – wargi wysunięte do przodu, tworzą dzióbek, wykonują ruchy koliste w obie strony, rysują koła. Następnie rysowanie kresek poziomych wargami – wargi są ściągnięte w dzióbek, przesuwane w prawo i w lewo. Po chwili rysowanie kresek pionowych – wargi tworzą dzióbek, przesuwane w górę i w dół.
- Smutna/wesoła minka – wargi wygięte w podkówkę a następnie uśmiech.
- Na sygnale – powtarzanie samogłosek, wymawianie na przemian bardzo dokładnie samogłosek e-o-e-o-..., u-i-u-i- ..., a-u-a-u-...;
- Chudzielec/grubasek – wciąganie policzków, potem nadymanie policzków.
- Nabieranie powietrza najpierw pod wargę górną, potem pod dolną.
- Całuski - chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko - musimy wysunąć wargi do przodu, cmokamy.
- Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami ).
- Układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną.
- Rybki - powoli otwieramy i zamykamy wargi tworząc koło, jakby mówiły „po”.
- Wąsy – wysuwanie warg do przodu. Na górnej wardze, pod nosem położenie ołówka i jak najdłużej utrzymanie go w tej pozycji.
- Zmęczony konik – parskanie, wypychanie powietrza zgromadzonego w ustach.
- Masażyk warg zębami – delikatne drapanie i przygryzanie warg (górnymi dolnej wargi i odwrotnie);
- Podwieczorek pieśka - 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.
- Pojazdy - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera itp.
- Suszarka - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
- Gra na organkach, flecie, trąbce, gwizdkach.

### 3) Ćwiczenia języka

- Zaczarowane miejsce - dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp., w którym język powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie odrobiny miodu, 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 kłaskania.
- Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- Chomik - pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dźwiasty tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa.
- 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.

Uwaga!

Dzieci, które w czasie mówienia nawykowo wysuwają język z buzi, nie mogą wykonywać poniższych ćwiczeń języka, które wymagają wyciągnięcia języka przed zęby, gdyż pogłębia to wadę wymowy. Dzieci te mogą wykonywać tylko powyższą partię ćwiczeń.

- Otwórz szeroko buzię, przy otwartej buzi licz górne zęby, podnosząc przy tym wysoko język.
- Otwórz szeroko buzię, język podnoś do podniebienia i opuszczaj.
- Otwórz buzię, wsuwaj i wysuwaj język.
- Kieruj język do kąćków ust – zrób z języka wahadełko.
- Oblizuj usta dookoła, najpierw w prawo, potem w lewo.
- Wsuwaj język między rozchylone zęby.
- Wysuwaj długi i cienki język.
- Otwórz buzię, na zmianę dotykaj językiem górnej i dolnej wargi.
- Staraj się dotknąć językiem do nosa.

#### 4) □ □ **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.
- Ziewanie
- Chuchanie na zmarznięte ręce.
- Kukułka, kurka i inne ptaki - wymawianie sylab:

ku ku ku ku

ko ko ko ko

kukuryku lukuryku

kwa kwa kwa kwa

gę gę gę gę

gul gul gul gul

- Śmieszki – naśladowanie śmiechu różnych osób np.:

staruszki- he, he, he,

kobiety- ha, ha, ha

mężczyźni- ho, ho, ho

dziewczynki- hi, hi, hi.

- Płukanie gardła ciepłą wodą.