

Gimnastyka buzi i języka :)

Ćwiczenia oddechowe :

- ćwiczenie wdechu i wydechu przeponą w pozycji siedzącej i stojącej
- jak wyżej z równoczesnym unoszeniem i opuszczaniem rąk

ćwiczenia przepony :naśladowanie śmiechu

- kobieta - ha, ha,ha
- mężczyzna -ho,ho,o
- chłopiec - (hałaśliwie) ha,ha,ha
- dziewczynki(piskliwie) hi,hi,hi

Ćwiczenia poprawnego wdechu i wydechu:

- „Chłodzenie zupy” - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, wciąganie powietrza nosem, a wydmuchiwanie buzią;
- „Chuchanie na zamrzniętą szybę” – wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, by zaparowała;
- „Chuchanie na zmarznięte ręce” – tak, aby poczuć na nich ciepło;
- „Mecz ping – ponga” – siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak aby nie spadła na podłogę
- dmuchanie kulki z waty, skrawki papieru, paski z bibuły, dmuchanie na płomień świecy.
- puszczenie baniek
- dmuchanie w trąbkę, balonik, gwizdek

Ćwiczenia usprawniające język:

- wysuwanie języka do przodu, unoszenie go na górną wargę, opuszczenie do brody
- kierowanie języka w stronę lewego i prawego ucha.
- oblizywanie warg ruchem okrężnym

- dotykanie językiem górnych oraz dolnych zębów oraz warg
- wysuwanie języka jak najdalej na zewnątrz i chowanie
- mlaskanie czubkiem języka, mlaskanie środkiem języka, przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach (ssanie cukierka)

Ćwiczenie warg:

- rozciąganie warg jak przy "i"
- układanie górnej wargi na dolną i odwrotnie
- dmuchanie przez złączone wargi lekko wysunięte do dołu
- gwizdanie, parskanie, cmokanie,
- nabieranie powietrza pod górną i pod dolną wargę
- ssanie górnej i dolnej wargi
- wymawianie spółgłosek "i-u" a następnie " a, e, u, i, o, y"

Powyższe ćwiczenia warg i języka można prowadzić w formie zabaw, np. kotek po wypiciu mleczka oblizuje usteczka, lub miś po zjedzeniu miodku, konie parskaają itp.,

Ćwiczenia szczęki dolnej:

- opuszczanie i unoszenie szczęki (ziewanie)
- przesuwanie dolnej szczęki w lewą a następnie prawą stronę
- przy rozchylonych wargach wysunięcie dolnej szczęki do przodu oraz cofanie
- wykonywanie ruchów żucia

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- głębokie oddychanie - wdech nosem wydech ustami
- energiczna wymowa połączeń głoskowych " ku, gu, ko, go, oko, ogo, uchu, ugu np. naśladowanie głosów ptaków, chrapanie lub naśladowanie odgłosów kaszlu

Powyższe ćwiczenia najlepiej przeprowadzić w formie zabawy.