

Ćwiczenia języka

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem i powtórzone co najmniej 5 razy. Osoba ćwicząca przed przystąpieniem do rozgrzewki powinna umyć buzię – aby język nie dotykał brudnych warg.

1. Wysunięty język przesuwaj w płaszczyźnie poziomej od prawego kącika do lewego. Staraj się, aby język podczas zmiany położenia był jak najbardziej wysunięty na zewnątrz.
2. Policz językiem wszystkie swoje zęby. Dotykaj czubkiem języka każdego zęba.
3. Otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj wargi oraz kąciki 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.
6. Przesuwaj język po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów.
7. Spróbuj zrobić „rurkę” (rynienkę) z wysuniętego języka (wargi ściągając się i zaokrąglając, unosząc boki języka).
8. Przyciśnij mocno język do zębów i cofnij go, silnie trąc nim o dziąsła i podniebienie aż do wytworzenia mlaskania.
9. Wykonaj kilkakrotnie mlaskanie czubkiem języka (tak jakby się ssało cukierek), a następnie środkiem języka (tak jak udaje się stukot kopyt konia).
10. Uderzaj czubkiem języka o górne dziąsła, by spowodować jego drganie.
11. Udawaj odgłos świnki morskiej (cmokaj tyłem języka o podniebienie).

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe powinny być wykonywane w przewietrzonym pomieszczeniu lub na świeżym powietrzu przez około 5 minut. Ćwiczenia powinny być wykonywane od 1 do 2 godzin po jedzeniu.

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 unosz 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 unosz ręce do góry, a w czasie wydechu je opuszczaj.

3. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiadaniem 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
- Dmuchiwanie balonika
- Dmuchiwanie na piórko
- Gaszenie świeczki
- Dmuchiwanie wiatraczka

Przy tych zabawach wdychaj zawsze nosem, a wydech – buzią.

5. Recytowanie wierszyków

Na początku recytuj wierszyk z rodzicem, mówiąc na jednym wydechu dwie linijki wiersza. W kolejnej próbie postaraj się na jednym wydechu wyrecytować 3-4 linijki wiersza.

Ćwiczenia warg

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem, i powtórzone co najmniej 5 razy.

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** – kąciaki ust są maksymalnie zbliżone i tworzą „ryjek”.
3. Oddal maksymalnie kąciaki 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 ołówki między dzióbkiem z warg a nosem.
9. Nabierz powietrze pod dolną, a następnie pod górną wargę.
10. Spróbuj wyraźnie i dokładnie wymawiać pary samogłosek: **ao, ae, oi, uy**.
11. Zamknij zęby i rozciągnij usta tak, aby zęby były widoczne.
12. Zamknij usta, i cofaj na zmianę lewy i prawy kącik ust.
13. Zamknij usta, ściągnij je i przesuwaj w lewą i prawą stronę.
14. Uśmiechnij się i zrób smutną minę (raz kieruj kąciaki 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.

Ćwiczenia żuchwy

Ćwiczenia powinny być wykonywane ostrożnie, delikatnie i powoli przed lustrem, i powtórzone co najmniej 5 razy.

1. Opuszczaj żuchwę i zagryzaj zęby na zmianę.
2. Wykonuj żuchwą ruchy poziome, w lewą i prawą stronę. Najpierw z ustami zamkniętymi, a potem otwartymi.
3. Wykonuj żuchwą ruchy do przodu i do tyłu.
4. Przy zamkniętych ustach wykonuj koliste, powolne ruchy żuchwy – wyobraź sobie, że jesteś krówką przeżuwającą trawę.
5. Wsuń żuchwę do przodu, a następnie zagryź dolnymi zębami górną wargę i przeczesuj ją.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem.

1. Ziewnij szeroko, obserwując swoje gardło w lustrze.
2. Oddychaj głęboko – wdech wykonuj nosem, a wydech – ustami. Przez cały czas utrzymuj usta szeroko otwarte.
3. Oddychaj głęboko tylko przez nos. Usta miej cały czas zamknięte.
4. Oddychaj głęboko tylko przez nos. Przy wydechu zatkaj jedną dziurkę nosa. Ćwiczenie powtórz przy zatkanej drugiej dziurce.
5. Wykonaj wdech przez usta i wydech przez nos.
6. Przygotuj słomkę i spróbuj przenieść paperek lub kawałek styropianu, zasysając powietrze przez słomkę.
7. Otwórz szeroko buzię, czubek języka schowaj za dolne ząbki, a tyłem języka raz zasłaniaj, raz odsłaniaj gardło.
8. Chrząknij i chrapnij kilka razy.
9. Wymawiaj krótko samogłoski: **a, e, o, u, i, y** przy szeroko otwartych ustach, obserwując się w lusterku.
10. Nabierz powietrze i nadmij policzki. Postaraj się utrzymać je w tej pozycji. Początkowo nadymaj policzki przy zatkanym nosie, po czym podczas trzymania powietrza puść nos. Następnie nadmuchuj na przemian raz jeden policzek, raz drugi.
11. Spróbuj kaszlnąć przy wysuniętym na brodę języku.
12. Wymawiaj energicznie połączenia głoskowe: **uku-ugu, oko-ogo, uk-ku, uk-gu, ok-go**.
13. Wciągnij policzki do wewnątrz jamy ustnej, a następnie rozluźnij je.

14. Wymawiaj sylaby z głoską **p** na końcu: **ap, op, up, ep, yp, ip**. Staraj się przedłużyć moment zwarcia warg przy wymawianiu głoski **p**.