

Zestaw ćwiczeń logopedycznych (ćwiczenia oddechowe i narządów mowy) dla kl. VI

**Ćwiczenia** logopedyczne powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie przerw w ich wykonywaniu. Najlepiej ćwiczyć codziennie przez 5-10 min., Miłej pracy 😊

**Ćwiczenia** oddechowe - poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. **Ćwiczenia** należy wykonywać przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków, tasiemek, wstążek, wacików, słomek itp.

### **Ćwiczenia oddechowe:**

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Dmuchanie na płomień świecy.
3. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
4. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
5. Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
6. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.

### **Ćwiczenia warg:**

1. Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
5. Cmokanie.
6. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
8. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
9. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.

10. Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.

11. Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

### **Ćwiczenia języka:**

1. Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, ustna szeroko otwarte.

2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.

3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.

4. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.

5. Kląskanie językiem.

6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy szeroko otwartych ustach / broda mocno opuszczona/.