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

**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 pracyC:\Users\bozen\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\2UR1TQKH\220px-Smiley.svg[1].png

**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/.