

Zajęcia logopedyczne Grupa III – środa dn. 14.04.2021r.

Pamiętajmy, że efektywność ćwiczeń logopedycznych możliwa jest tylko poprzez ich wielokrotne powtarzanie. Zachęcam, by ćwiczyć co najmniej raz w ciągu dnia.

Ćwiczenia usprawniające mięśnie języka:

- **młotek** – uderzaj językiem o dąsia tuż za górnymi zębami naśladując wbijanie gwoźdźcia – ćwicz przy szeroko otwartych ustach (x10);
- **kląskanie** – naśladuj odgłos kopyt biegnącego konia (x15);
- **malarz** – maluj językiem swoje podniebienie zaczynając od miejsca tuż za górnymi zębami w stronę gardła (x10).

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- **ziewanie** przy szeroko otwartych ustach (x5);
- **duży balon** – nabierz powietrze, zatrzymaj w policzkach, następnie wypuść ustami (x5);
- **wypowiadanie długiego [a]** – jak najdłużej wypowiadaj samogłoskę [a], na jednym wydechu: aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa (x5);
- **mały balonik** – nabierz powietrze, zamknij wargi, przesuwaj balonik powietrza z jednego policzka do drugiego (x5).

Ćwiczenia oddechowe:

- zdmuchiwanie ze stołu małych skrawków papieru;
- puszczanie baniek mydlanych;
- dmuchanie do celu np. do wyznaczonej bramki w piłeczkę pingpongową, piórko, kulkę z papieru lub kawałki waty (przedmioty, w które dmuchamy za każdym razem należy ustawiać coraz dalej np. w czterech wyznaczonych miejscach na stole, a ćwiczenie powtórzyć kilka razy).