**18.03.2010r – zajęcia z logopedii** Wasyliszyn Dominik

**Podaje zestaw ćwiczeń oddechowych i usprawniających aparat artykulacyjny do wykonania w domu, warto powtarzać je co drugo dzień i ćwiczyć 15 minut dziennie.**

**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

**Ćwiczenia języka**

1. „ Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.

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 maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.

3. „ Chrapanie” na wdechu i wydechu.

4. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

**Ćwiczenia policzków**

1. Nadymanie policzków – „ gruby miś”.

2. Wciąganie policzków – „ chudy zajączek”.

3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.

**Następnie do wykonania karty pracy nazwane kolejno:**

**- Dominik 1**

**- Dominik 2**

**- Dominik 3**