**Drodzy Rodzice**

**W związku z nietypową sytuacją, jaka panuje na całym świecie oraz konsekwencjami z tym związanymi, zachęcam do wykonywania codziennych ćwiczeń „buzi i języka”.**

**Zapewne Państwa dzieci chętnie będą wykonywały poszczególne ćwiczenia, ponieważ wiele z nich wykonujemy wspólnie w naszym kochanym przedszkolu na zajęciach logopedycznych.**

**Przesyłam także tablicę motywacyjną, na której dzieci mogą zaznaczać sobie, w które dni udało się poświęcić czas na ćwiczenia logopedyczne.**

**Życzę zdrowia i serdecznie pozdrawiam.**

**Iwona Słomka**

**ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych należy zwrócić uwagę na odpowiednią postawę ciała dziecka:

* może stać lub siedzieć w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami.

(jeśli przepona będzie ściśnięta oddech będzie płytszy, a dmuchanie mniej efektywne),

* usta ułożone tak, jak przy wypowiadaniu głoski [U] w tzw. dzióbek,

(zdarza się, że dziecko usta układa płasko na tzw. uśmiechu),

* policzki płaskie, całe powietrze kierować do ust.

Ważne: powietrze wdychaj zawsze nosem, wydech wykonaj ustami.

1. zdmuchiwanie lub przedmuchiwanie z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, zabawek wyciętych z papieru,
2. dmuchanie na wiatraczki, statki pływające po wodzie lub zawieszone na nitkach lekkie przedmioty np. piłeczki, listki, kwiatki, słoneczka itd.,
3. nadmuchiwanie balona,
4. dmuchanie lub gra na flecie, piszczałce,
5. gwizdanie na gwizdku,
6. puszczanie baniek mydlanych,
7. robienie bąbelków w szklance lub butelce po wodzie (przy użyciu rurki),
8. dmuchanie na skrawki papieru, lekkie przedmioty zawieszone na różnej długości nitkach,
9. wąchanie kwiatów,
10. dmuchanie na kartkę papieru,
11. ćwiczenia z piórkami: zdmuchiwanie z ręki i łapanie, dmuchanie na piórko, aby jak najdłużej było w powietrzu, mocne dmuchnięcie aby piórko poleciało jak najdalej,
12. dmuchanie np. małej papierowe kulki po narysowanym na kartce torze,
13. dmuchanie na swoją grzywkę aby się włosy ruszały,
14. kartka z rozlaną farbą + rurka – rozdmuchiwanie farby,
15. dmuchanie przez słomkę do butelki z wodą (należy pamiętać, aby słomka ułożona była po środku ust oraz nie należy przygryzać jej ząbkami).

**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY ARTYKULACYJNE**

Nasza buzia to domek:

* policzki, to ściany;
* usta, to drzwi;
* podniebienie górne, to sufit;
* podniebienie dolne, to podłoga.

Trzeba go posprzątać:

1. masowanie czubkiem języka policzków – buzia zamknięta,
2. „kółeczka” - masowanie językiem warg dookoła wewnątrz ust – buzia zamknięta,
3. „całuski” – zrób dzióbek i cmokaj,
4. „malowanie sufitu” – masowanie czubkiem języka podniebienia górnego.

Przesuwaj język od zębów w stronę gardła i z powrotem – buzia otwarta,

1. „stawiaj kropki na suficie” – wciskanie czubka języka na podniebieniu górnym – buzia otwarta,

1. masowanie czubkiem języka zębów wewnątrz jamy ustnej u góry – przesuwaj język po całym górnym łuku zębowym – buzia otwarta,
2. masowanie czubkiem języka zębów wewnątrz jamy ustnej na dole – przesuwaj język po całym dolnym łuku zębowym – buzia otwarta,
3. „piłeczka” - dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych siekaczy (tzw. jedynek) naprzemiennie – buzia otwarta,
4. „ostrzenie” czubka języka o górne zęby – buzia otwarta,
5. „wahadełko” język skieruj naprzemiennie do kącików ust – buzia otwarta,
6. „osiołek” – naśladuj głos osiołka, powtarzaj: I-O, I-O, I-O,

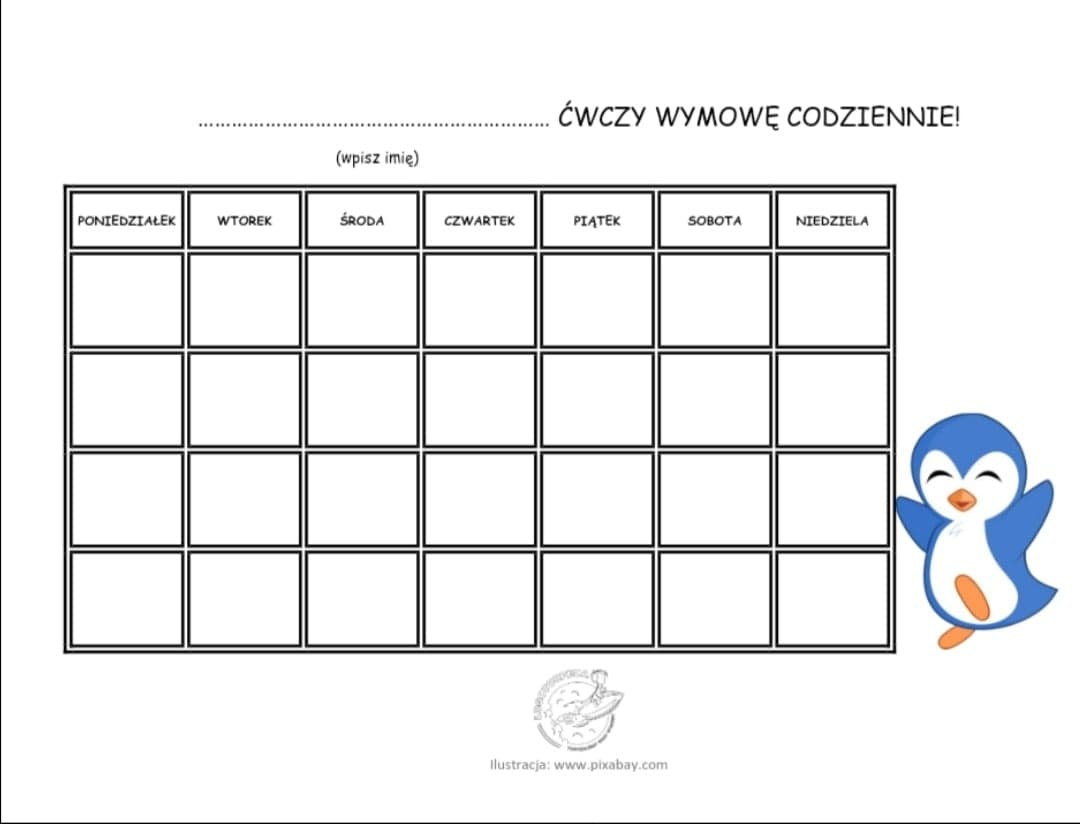
(przy I usta ułóż płasko, jak do uśmiechu, przy O usta zaokrąglone),

1. „wóz strażacki” – naśladuj dźwięk auta, powtarzaj: E-O, E-O, E-O,

(przy E usta ułóż płasko, jak do uśmiechu, przy O zaokrąglone),

1. „konik” – kląskanie – usta naprzemiennie szeroko- wąsko,
2. „rybka” – zęby zamknięte, usta ułóż w „dzióbek” – otwieraj i zamykaj usta,
3. „balonik” – nadymanie policzków – usta zaciśnięte,
4. przepychanie powietrza z policzka do policzka.

**Przyjemnej pracy.**

****