

ĆWICZENIA ODDECHOWE POŁĄCZONE Z RUCHAMI RĄK, NÓG I TUŁOWIA

- ✿ stań w lekkim rozkroku, na wdech podnieść ręce na boki, na wydech powoli je opuszczaj,
- ✿ stań w lekkim rozkroku, na wdech podnieść ręce przed siebie na wysokość ramion i powoli je opuszczaj,
- ✿ stań w lekkim rozkroku, na wdech unieś wysoko ręce na głowę, następnie zegnij kolana pochyl się luźno do przodu, głośno wydychając powietrze,
- ✿ puszczaj bańki, baloniki, dmuchaj na piórka, papier, bibułkę itp.,
- ✿ nakryj głowę i twarz cienką dużą chustą i dmuchaj na nią udając ducha,
- ✿ dmuchaj przez słomkę na kleksa z farby na kartce papieru, tworząc różne kształty - proszę to ćwiczenie wkleić do zeszytu z logopedii ☺

ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO

- ✿ wymawiaj energicznie połączenia głoskowe uku-ugu, oko-ogo, uk-ku,
- ✿ oddychaj głęboko tylko przez nos - przy wydechu zatkaj jedną dziurkę nosa, ćwiczenie powtórz również przy zatkanej drugiej dziurce,
- ✿ wciągnij policzki do wewnątrz jamy ustnej, a następnie je rozluźnij,
- ✿ spróbuj zagrać na trąbce, organkach albo użyj gwizdka,
- ✿ naśladować chrapanie na wdechu i wydechu,
- ✿ naśladować odgłos gruchania gołębia- grr, grrrr, grrrrr...