

Śniadanie Puchatka

Kubuś Puchatek obudził się rano, przeciągnął i bardzo mocno ziewnął (*ziewamy*). Poczuł, że jego brzuszek jest pusty, wyruszył więc do lasu na poszukiwanie miodu. Idzie wyboistą ścieżką (*dotykamy czubkiem języka do każdego ząbka na górze i na dole*), rozgląda się na prawo (*czubek języka do prawego kącika ust*) i na lewo (*czubek języka do lewego kącika ust*). Próbuje wyczuć, gdzie może znajdować się dziupla z miodem (*kilka razy wdychamy powietrze przez nos, a wydychamy buzią*). Stał przed wysokim drzewem. Spojrzał w górę (*językiem dotykamy do górnej wargi*) i zobaczył dziuplę, z której wypływał pyszny miodzik.

Kubuś zaczął więc wspinać się na drzewo. Sięgnął łapką do dziupli i wyjął ją oblepioną miodem. Oblizwał całą dokładnie (*wysuwamy język z buzi i poruszamy nim lekko do góry i na dół*) i wsunął łapkę po miód jeszcze raz (*ponownie naśladujemy oblizywanie ręki*). Podczas jedzenia Puchatek pobrudził sobie pyszczek. Teraz próbuje go wyczyścić (*oblizuje więc językiem dokładnie wargi, dotyka do kącików ust, a na koniec oblizuje ząbki – usta przez cały czas szeroko otwarte*).

Misiu poczuł, że jego brzuszek jest pełen. Zszedł z drzewa i ruszył w drogę powrotną. Musiał iść tą samą wyboistą dróżką (*dotykamy czubkiem języka ząbki na górze i na dole*). Więc gdy doszedł do swojego domku był bardzo zmęczony (*wysuwamy język na brodę i dyszymy*). Położył się do łóżeczka i zasnął (*chrapiemy*).

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe służą pogłębieniu oddechu, rozruszaniu przepony, wydłużeniu fazy wydechowej. Zapobiegają arytmii oddechowej, pozwalają na zachowanie prawidłowego rytmu oddychania w czasie wypowiedzi.

1. Baloniki - Twój brzuszek to balonik. Nie ma w nim powietrza, więc trzeba go nadmuchać. Robimy to powoli, żeby balon nie pękł. Nabieramy powietrze nosem (powoli), aż balonik się napęlni. Potem wypuszczamy powietrze z balonika – wydmuchujemy powietrze ustami (również powoli). *na dywanie lub*

w ławce

2. Pojedynek – Stajemy w parze twarzą naprzeciw siebie, nabieramy powietrza przez nos i dmuchamy mocno na kartkę. Zobaczymy kto potrafi silniej dmuchać. *na dywanie lub w ławce*
3. Mecz – Ławka to jest nasze boisko, na którym będziemy rozgrywać mecz. Dmuchamy na piłeczkę, tak by wpadła do bramki przeciwnika. Staramy się przy tym tak dmuchać, aby piłeczka nie spadła ze stolika, lecz była kierowana wprost na bramkę. Pamiętajmy o prawidłowym wdechu nosem i wydechu ustami (nie nabieramy powietrza ustami !!!)
4. Oparzony palec – Nie posłuchałeś rodziców i dotknąłeś gorącego pieca. Oparzyłeś sobie palec. Bardzo Cię boli, więc na niego dmuchasz.

Zabawy mające na celu ćwiczenia głosu

1. Wymawiać jak najdłużej głoskę „a”, „o”, „e”, „y”, nie zmieniając natężenia głosu – 3x
2. Wymawiać szeptem: „o szyby deszcz dzwoni”, zwiększając stopniowo siłę szeptu.

Zabawy usprawniające szczękę dolną

Ćwiczenia żuchwy mają na celu wyćwiczenie układów właściwych dla artykulacji poszczególnych dźwięków i usprawnienie ogólnej motoryki tego narządu.

1. W lewo, w prawo – Pokażmy prawą rękę, a następnie lewą. Będziemy teraz przy rozchylonych wargach przesuwając żuchwę z lewej strony do prawej. Kiedy szczęka przesunie się w prawo podnosimy prawą rękę. Natomiast kiedy szczęka będzie po lewej stronie, podnosimy lewą rękę.
2. Na trzy – Przy otwartej buzi przesuwamy żuchwę od położenia środkowego w kierunku „na prawo” (nauczyciel liczy: raz), następnie do środka (nauczyciel liczy: dwa) i na lewo (nauczyciel liczy: trzy)

Zabawy usprawniające mięśnie warg

Ćwiczenia warg usprawniają ich mięśnie, poprawiają maskulaturę policzków i wpływają korzystnie na poprawienie wyrazistości mówienia.

1. Pęknięty balonik – Nasza buzia to balonik. Napełniamy go powietrzem. Wargi są zwarte. Nagle balonik trafił na ostrą gałązkę i zrobiła się w nim mała dziurka. Z balonika powoli zaczyna uchodzić powietrze. Wypuszczamy powoli powietrze z nadętych mocno policzków.
2. Dwie kule – Nadmuchujemy prawy policzek (tworzy się kula). Dotykamy ją dłonią. Następnie lekko przyciskamy tę kulę tak, by powietrze przemieściło się do drugiego policzka. W ten sposób powstanie kula z lewej strony. Kula powstaje raz po prawej, raz po lewej stronie.

Zabawy usprawniające mięśnie języka

Ćwiczenia języka służą doskonaleniu zmian jego kształtu i położenia oraz precyzyjności ruchów odpowiadających artykulacji głosek.

1. Żmijka – Nasze języki to żmijki, które na dany sygnał (uderzenie bębena) wysuwamy szybko na wszystkie strony. Na hasło STOP języki chowają się do buzi.
2. Kotki – Będziemy udawać kotki pijące mleko. Wykonujemy szybkie i krótkie ruchy języka. Nauczyciel liczy: 1 – wysuwamy język do przodu, 2 – język do góry, 3 – język wsuwamy do buzi.

Zabawy usprawniające podniebienie miękkie

1. „Chrapuś” - Wyobraźmy sobie, że po długiej i wyczerpującej wędrówce położyliśmy się spać. Jesteśmy bardzo zmęczeni. Śpimy twardo i chrapiemy na wdechu i wydechu.
2. Pan kotek – Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku. Przyszedł pan doktor i stwierdził, że ma chore gardło. Poleciał kotkowi je płukać. Pokażmy mu, jak

należy robić. Odchylamy lekko głowę do tyłu i naśladujemy czynność płukania gardła.

Ćwiczenia języka. Bajka pt. „Krasnoludek w buzi”.
(w czasie ćwiczeń usta są szeroko otwarte)

Pewnego dnia krasnoludek, który mieszka u każdego w buzi, robił wielkie porządki:

Najpierw umył dokładnie ściany *(przesuwamy językiem po wewnętrznej powierzchni lewego, potem prawego policzka)*

Potem umył sufit *(przesuwamy język po podniebieniu w przód i w tył)*

Podłoga też była brudna, więc umył ją bardzo dokładnie *(opuszczony jak najniżej język myje dolne dziąsła)*

Okna też musiały zostać umyte. Najpierw umył ich stronę zewnętrzną. A potem od środka *(język wędruje po stronie zewnętrznej, a potem wewnętrznej zębów)*

Potem umył schody w przedsionku *(język przesuwają się w stronę dolnej wargi i wysuwają na brodę)*

Komin też musiał zostać wyczyszczony *(język wysuwa się w kierunku wargi górnej i nosa)*

Kiedy spostrzegł z okna przechodzącą sąsiadkę, pomachał jej ściereczką *(język wędruje z jednego kącika ust do drugiego)*

Na koniec wytrzepał dywany *(wyciągnij język, pochyl głowę i nią potrząśnij)*
W ten sposób cały dom został wysprzątnięty.