Na czas kwarantanny domowej razem z dziećmi wyginamy śmiało język jęzorek pt.” Zostaje w domu”. Podsyłam ćwiczenia logopedyczne dla naszych przedszkolaczków do poćwiczenia w domku.

 **Aby usprawnić język:**
mlaskamy,
układamy język w rurkę,
kląskamy (jak robi konik?),
wypychamy językiem policzki,
układamy język w „koci grzbiet”,
wsuwamy język pod górną i dolną wargę,
przesuwamy język na boki w jamie ustnej,
dotykamy czubkiem języka kolejnych zębów,
formujemy język szeroko i wąsko w jamie ustnej,
przesuwamy czubek języka zygzakiem po podniebieniu,
przesuwamy czubek języka od górnych zębów wzdłuż podniebienia.

**Aby usprawnić wargi:**
cmokamy,
parskamy, prychamy,
na przemian robimy „dzióbek” i rozszerzamy usta,
wydymamy, zaciskamy, rozluźniamy, masujemy wargi palcami,
układamy wargi jak do wymawiania samogłosek: A, O, U, E, Y, I,
przy zaciśniętych zębach, naprzemiennie zakładamy wargi na siebie.

**Aby usprawnić policzki:**
poruszamy policzkami jak żaba,
napinamy policzki wraz z wargami,
wydymamy je i wciągamy do wewnątrz,
masujemy policzki dłońmi, okrężnymi ruchami.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PODNIEBIENIE MIĘKKIE

1.    Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
2.    Płukanie gardła ciepłą wodą.
3.    „ Chrapanie” na wdechu i wydechu.
4.    Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
5.    Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk…
6.    Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
7.    Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

8. ziewanie - z opuszczoną nisko dolną szczęką,
9. kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem,
10. płukanie gardła ciepłą wodą tzw. gulgotanie,
11. chrapanie na wdechu i wydechu,
12. połykanie pastylek,
13. gra na instrumentach dętych (trąbka, piszczałka, gwizdek, organki),

14. nadmuchiwanie baloników,
15. puszczanie baniek mydlanych
16. wymawianie głosek [g], [k] z samogłoskami np. ga, go, ge...,
17. oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos,
18.  ssanie smoczka,
19. głębokie oddychanie - wdech nosem, wydech ustami - usta cały czas otwarte,
20. przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki (wciąganie powietrza),
21. wciąganie policzków na wdechu.