27.04.2020r – zajęcia z logopedii klasa I

ĆWICZENIA DO WYKONANIA W DOMU

Wystarczy kilka minut dziennie, najlepiej przed jedzeniem .

Zaczynamy od wdechów nosem i wypuszczania powietrza ustami. Trzeba zwrócić uwagę aby wdechy nie były zbyt głębokie i żeby buźka pozostawała zamknięta przy wciąganiu powietrza (to musi wyglądać tak naturalnie, nie jak ćwiczenie, tylko jak właściwe oddychanie bo nad tym pracujemy), wykonujemy nie więcej jak 5 do 6 powtórzeń, to bardzo wycisza i uspokaja oddech.

Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane powoli ale starannie, tylko wtedy będą efekty .

- 5 wdechów i wydechów
- uśmiech żabki (na zamkniętej buzi) i 2 cmoknięcia- buziaczki powtórzyć 6 razy
- wysuwanie i chowanie języka powtórzyć 6 razy
- języczek za górnymi ząbkami i powoli przesuwać do tyłu po podniebieniu , tak jak byśmy malowali pędzlem podniebienie powtórzyć 5 razy
- kolejno czubkiem języczka robić kropeczki na podniebieniu, delikatnie stukać o podniebienie kilka sekund
- „drapanie" warg ząbkami- najpierw skrobiemy górnymi ząbkami dolną wargę ok 30 sekund i zmiana dolne ząbki drapią górna wargę ok 30 sekund
- kląskanie językiem jak konik, najpierw powoli i cicho i coraz szybciej i głośniej ok 30 sekund
- ułożyć dziubek z warg i dmuchać przez mały otworek , wdech i głęboki jak najdłuższy wydech 4 powtórzenia

Po rozgrzaniu buzi, zagadki z głoską „sz" i „ cz"

Ma długi ogonek oczy jak paciorki. Gdy zobaczy kota umyka do norki. **mysz**

Lato nam śpiewem umilają. Zimą, na naszą pomoc czekają. **ptaszki**

Kto tak o szyby dzwoni. Kiedy chmurka łzy roni. Gdy go długo nie ma wszyscy narzekają, a gdy przyjdzie, pod parasol przed nim się chowają. **deszcz**

Do tego służy szyja by ją nim w zimie owijać. **szalik**

Ma drzwi jak do mieszkania, a mieszkają w niej ubrania. **szafa**

Bardzo proszę wszystkie dzieci: niech wrzucają do mnie śmieci! **kosz**