

Zachęcam wszystkich uczestników zajęć logopedycznych do systematycznego treningu i cyklicznych ćwiczeń. Przesyłam pakiet uniwersalnych ćwiczeń:

1. Rozgrzewka logopedyczna, czyli ćwiczenia oddechowe:

- Przygotuj kuleczki z papieru, opakowanie po jajkach, słomkę. Przekładaj papierowe kuleczki z kubeczka do dołków w opakowaniu po jajkach zasysając powietrze w rurce.
- Przygotuj ping-pong, kubek. Wrzuć ping-pong na dno kubka i uruchamiaj go za pomocą mocnych wydechów. Wprawiaj piłeczkę w wirowanie, a może uda się siłą oddechu wyrzucić piłkę z kubka.
- Przygotuj sobie “tor” z plasteliny lub deseczek lub klocków i tak dmuchaj, aby powietrze wprawiło w ruch piłeczkę ping-pong, która pokona całą, przygotowaną przez siebie trasę.
- Poćwicz oddechy z piórkiem, papierkiem, kawałkiem chusteczki higienicznej. Dmuchań tak, aby przedmiot dotknął sufitu w twoim pokoju.
- Zrób “logopedyczne jacuzzi”. Nalej wody do kubeczka, przygotuj słomkę i wypuszczaj powietrze przez słomkę tak, aby woda bulgotała. Licz w myślach do 10. Powietrze wypuszczaj powoli!

2. Ćwiczenia ust i języka

- Szeroko otwórz usta, jak do głoski “a”. Policz językiem górne i dolne zęby. “Umyj” zęby przesuwając po nich językiem od końcowych do końcowych zębów.
- Przyklej język do podniebienia, stopniowo otwieraj usta i zrób “windę” z języka, policz w myślach do 5.
- Rysuj uniesionym językiem po podniebieniu w przód i w tył oraz na boki. Pamiętaj o szeroko otwartej buzi!
- Zrób “ryjek” z ust a następnie rozciągnij je w szerokim uśmiechu.

