

1. Przedstawiam ćwiczenia oddechowe opisane w formie audio. Posłuchajcie i wykonajcie precyzyjnie kolejne ćwiczenia. Pliki dostępne są w załącznikach 1, 2 i 3.

2. Ćwiczenia ust i języka:

- Zwiń język w “trąbkę”.
- Wsuwaj język raz szeroki, raz wąski (łopata - szabelka).
- Dotknij językiem wałka dziąsłowego za górnymi zębami przy szeroko otwartych ustach.

3. Ćwiczenia z głosem

- Rytmicznie i głośno wymawiaj głoskę “d” unosząc język do góry i dotykając wałka dziąsłowego za zębami.
- W ten sam sposób co głoskę “d” wymawiaj zlepki głosek “td” i “tdn”.
- Powtarzaj rytmicznie i coraz szybciej sylaby:  
ta te to tu ty  
ka ke ko ku ky  
ga ge go gu gy  
fa fe fo fu fy  
ma me mo mu my  
wa we wo wu wy...
- Ułóż w ten sposób sylaby ze wszystkimi spółgłoskami. Spróbuj przeczytać większą liczbę sylab na jednym wydechu.
- Utrwal sobie głoski “sz” “cz”. Pomogą Ci filmiki:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yfCB8APoeBo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=gCyXm4WpE\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=gCyXm4WpE_w)
- Praca domowa: naucz się na pamięć wybranej zwrotki wiersza “Szły raz myszy” Doroty Gellner.

**Każde ćwiczenie powtarzaj 10 razy. Najlepiej ćwiczyć przed lustrem w ciszy skupieniu. W razie pytań, wątpliwości zachęcam do kontaktu [ilona.gh1a@gmail.com](mailto:ilona.gh1a@gmail.com)**

**Pozdrawiam  
Ilona Gieroń-Handerek**