1. Ćwiczenia oddechowe.

Np.: dmuchanie na wiatraczki, zdmuchiwanie świeczek, dmuchanie baniek mydlanych, robienie bąbelków w kubku również z wykorzystaniem płynu do baniek czy do mycia naczyń. Można dmuchać także na piórka, piłeczki.

Przesyłam link do ciekawych propozycji ćwiczeń oddechowych: <http://zabawkilundi.pl/blog/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/> )

[Karta pracy - ćwiczenie oddechowe, rakiety](http://www.wikom.pl/pm48lodz/upload/user/Karta_pracy_cwiczenie_oddechowe_rakiety.pdf)

2. Ćwiczenia usprawniające aparat mowy

Ćwiczenia warg:  
- cmokanie, masaż warg zębami,  
- wymowa samogłosek: a – i; a – u; i – a; u – o; o – i; u –i; a –o;  e – o;  
- wysuwanie warg w „dzióbek”, cofanie w „uśmiech”;  
- wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo i lewo – „króliczek”.

Ćwiczenia języka:  
- „malowanie” podniebienia czubkiem języka przy szeroko otwartych ustach;  
- przyklejanie dziecku wafelka do podniebienia, dziecko zlizuje wafelek przy otwartej buzi;  
- oblizywanie warg posmarowanych miodem czy nutellą przy szeroko otwartych ustach;  
- kląskanie językiem,  
- dotykanie czubkiem języka na zmianę górnych i dolnych zębów przy maksymalnie otwartej buzi;  
- oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami; usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:  
- ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce dolnej;  
- chrapanie na wdechu i wydechu;  
- głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie;

Ćwiczenia policzków:  
- nadymanie policzków –„ gruby miś”,  
- wciąganie policzków –„ chudy zajączek”,  
- naprzemiennie „ gruby miś” –„ chudy zajączek”,  
- nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Opowiadanie logopedyczne z wykorzystaniem ćwiczeń usprawniających narządy mowy:  
Gdy rano zabłysło słońce, wiewiórka rozejrzała się po swojej dziupli (przesuwanie językiem po podniebieniu górnym, wewnętrznych ścianach policzków, podniebieniu dolnym).  
Zauważyła duży bałagan. Postanowiła zrobić porządek. Zaczęła od odkurzania sufitu dziupli („malowanie” podniebienia czubkiem języka, przy szeroko otwartych ustach).  
Posprzątała w szafie i w szufladach. Zdjęła też firanki (liczenie czubkiem języka górnych zębów, przy szeroko otwartych ustach) i włożyła je do pralki (motorek wargami).  
Po chwili pralka zaczęła płukanie firan („przepychanie” powietrza wewnątrz jamy ustnej).  
Wiewiórka zmiotła też kurz i pajęczyny ze ścian (przesuwanie czubkiem języka po wewnętrznej ścianie policzków) oraz dokładnie odkurzyła podłogę („malowanie” dna jamy ustnej czubkiem języka).  
Rozwiesiła czyste firanki (ponownie liczenie czubkiem języka górnych zębów).  
Wiewiórka była bardzo zadowolona z wykonanej pracy, cmoknęła radośnie (cmokanie z zaokrąglonymi wargami) i szeroko uśmiechnęła się (rozciągnięcie ust w szerokim uśmiechu).  
Dumna wyjrzała z dziupli i rozejrzała się wokoło (oblizywanie warg ruchem okrężnym).  
Spojrzała w górę (wysuwanie czubka języka w kierunku nosa), spojrzała w dół (wysuwanie języka na brodę).  
Rozejrzała się też w prawo (przesuwanie czubka języka do prawego kącika ust) i w lewo (przesuwanie czubka języka do lewego kącika ust).  
Wszędzie był porządek, w oddali słychać było biegnącego konika (kląskanie językiem) i śpiewające ptaki (gwizdanie, naśladowanie głosów ptaków).  
Zrobiło się późno. Za oknami zapadł zmrok. Po tak wyczerpującej pracy wiewiórka poczuła się głodna, więc na kolację zjadła orzeszka, który jej bardzo smakował  
(przesuwanie opuszczonej żuchwy w prawo i lewo, mlaskanie).  
Wiewiórce zrobiło się zimno, więc musiała się ogrzać (chuchanie na ręce).  
Zmęczona i śpiąca (ziewanie, przy nisko opuszczonej żuchwie) położyła się do łóżeczka i oddychała głęboko (wdech przez nos, wydech przez usta i wymawianie przy tym: aaaa..., uuuu...),  
aż zasnęła.

Autor: Bożena Wrońska

Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy dobrze wykonywać przed lustrem, tak aby dziecko widziało własną buzię, a także rodzica. Dzięki temu widzi prawidłowy pokaz ćwiczeń (u Państwa) i ma szansę skorygować ułożenie narządów mowy u siebie.