

Witam na zajęciach logopedycznych.

Usiądź wygodnie przed lusterkiem.

Ćwiczenia języka, warg, żuchwy dla uczniów

Ćwiczenia języka:

- Wysuwanie języka do przodu oraz chowanie go w jamie ustnej przy szeroko otwartej buzi (robimy półeczkę z języka);
- Kierowanie wysuniętego języka w kąciki ust – naprzemiennie język długi i wąski lub krótki i szeroki (np. Żyrafa i słoń grają w tenisa);
- Unoszenie języka na górną wargę – język wąski i szeroki (stawiamy kropkę lub chowamy całą wargę) przy szeroko otwartej buzi;
 - wysuwanie i chowanie języka pomiędzy zbliżonymi zębami (czeszymy język);
 - oprzeć czubek języka o dolne zęby – język wybrzuszyć tak aby górne zęby skrobały jego grzbiet (drapiemy koci grzbiet);
 - robienie z języka rurki;
 - unoszenie języka na górne zęby a następnie przesuwanie go w kierunku podniebienia miękkiego (malowanie sufitu);
- przesuwanie językiem po wewnętrznej i zewnętrznej stronie zębów górnych i dolnych (lakierowanie zębów);
- mlaskanie czubkiem i środkiem języka , przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartej buzi (pokaż jak ssiesz cukierka);
- żucie brzegów języka zębami trzonowymi z obu stron jednocześnie

Ćwiczenia warg:

- szerokie otwieranie i zamykanie ust (śpiewak operowy);
 - naprzemiennie całuski i uśmiechy;
- naprzemiennie robienie wesołej i smutnej miny (kąciki ust do góry lub do dołu);
- układanie dolnej wargi na górną i odwrotnie (chowanie wargi);
 - naprzemiennie przygryzanie warg górnej i dolnej zębami;
- naprzemiennie zasłanianie zębów górnych i dolnych wargami;
 - gwizdanie, parskanie, cmokanie;
- wymawianie z przesadną dokładnością samogłosek: a, o, e, u, y, i;

Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i zamykanie szczęki dolnej;
 - poruszanie żuchwą w linii poziomej (wahadełko)
- naśladowanie żucia krowy; Ćwiczenia można wykonywać naprzemiennie przy zamkniętych i otwartych ustach.

Wykonuj wybrane ćwiczenia jak możesz najczęściej

Przypomnimy sobie wiersz Samochwała

*Samochwała w kącie stała
I wciąż tak opowiadała:*

*„Zdolna jestem niesłuchanie,
Najpiękniejsze mam ubranie,
Moja buzia tryska zdrowiem,
Jak coś powiem, to już powiem,
Jak odpowiem, to roztropnie,
W szkole mam najlepsze stopnie,
Śpiewam lepiej niż w operze,
Świetnie jeżdżę na rowerze,*

*Znakomicie muchy łapię,
Wiem, gdzie Wisła jest na mapie,
Jestem mądra, jestem zgrabna,
Wiotka, słodka i powabna,
A w dodatku, daję słowo,
Mam rodzinę wyjątkową:
Tato mój do pieca sięga,
Moja mama - taka tęga,
Moja siostra - taka mała,
A ja jestem - samochwała!”*

**Przeczytaj ten wiersz poprawnie.
Pamiętaj o wyćwiczonych regułach.**