**Propozycje ćwiczeń, które można prowadzić z dzieckiem w domu**

**Aby usprawnić język:**

* mlaskamy,
* układamy język w rurkę,
* kląskamy (jak robi konik?),
* wypychamy językiem policzki,
* układamy język w „koci grzbiet”,
* wsuwamy język pod górną i dolną wargę,
* przesuwamy język na boki w jamie ustnej,
* dotykamy czubkiem języka kolejnych zębów,
* formujemy język szeroko i wąsko w jamie ustnej,
* przesuwamy czubek języka zygzakiem po podniebieniu,
* przesuwamy czubek języka od górnych zębów wzdłuż podniebienia.

**Aby usprawnić wargi:**

* cmokamy,
* parskamy, prychamy,
* na przemian robimy „dzióbek” i rozszerzamy usta,
* wydymamy, zaciskamy, rozluźniamy, masujemy wargi palcami,
* układamy wargi jak do wymawiania samogłosek: A, O, U, E, Y, I,
* przy zaciśniętych zębach, naprzemiennie zakładamy wargi na siebie.

**Aby usprawnić policzki:**

* poruszamy policzkami jak żaba,
* napinamy policzki wraz z wargami,
* wydymamy je i wciągamy do wewnątrz,
* masujemy policzki dłońmi, okrężnymi ruchami.

**Aby łatwiej uzyskać głoski: SZ, CZ, Ż, DŻ**:

* cofamy czubek języka wzdłuż podniebienia,
* czubkiem języka dotykamy wałka dziąsłowego,
* czubkiem języka kreślimy kółka na podniebieniu miękkim,
* czubkiem języka dotykamy na przemian dwóch górnych ostatnich zębów,
* próbujemy dmuchać na czubek języka uniesiony do podniebienia, równocześnie przyciskając policzki dłońmi (język nie może przywierać do podniebienia, żeby powietrze nie przedostawało się bokami).

**Ćwiczenia i zabawy oddechowe – kształtujące prawidłowy tor oddechowy, wydłużające fazę wydechu.**

Oddychanie jest naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla poprawnego mówienia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego.

W dzień i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem. Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego. Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

W czasie mówienia powietrze wdychane jest głównie ustami a wydychane ustami lub nosem, w zależności od wypowiadanych dźwięków. Prawidłowy oddech podczas wypowiedzi to rytmiczny szybki wdech wykonany bez podnoszenia ramion i powolny, długi wydech, podczas którego odbywa się wypowiedź.

**Przykładowe ćwiczenia i zabawy oddechowe:**

1. Robimy głębokie wdechy i długie wydechy, aby wykształcić i utrwalić prawidłowy tor oddechowy (ćwiczenia należy powtarzać kilkakrotnie, ponieważ jest to także doskonała forma relaksu).
2. Zdmuchujemy płomień świecy przy stopniowo zwiększanej odległości.
3. **„Dmuchaj i nie zdmuchnij”** – dmuchamy na płomień świecy tak, aby pochylał się na różne strony, ale staramy się go nie zgasić.
4. **„Wyścigi”** – na stole układamy skrawki papieru, małe samochodziki lub lekkie piłeczki. Ustalamy, gdzie będzie Start, a gdzie Meta. Zabawa polega na tym , aby za pomocą długich wydechów jak najszybciej „dojechać” do miejsca, gdzie kończy się wyścig.
5. **„Mecz piłki nożnej”** – na stole układamy dwie bramki, potrzebna będzie również piłeczka do ping-ponga. W zabawie biorą udział dwie osoby, każda z nich musi uważać, aby przeciwnik nie trafił piłką do jego bramki. Cały mecz rozgrywamy dmuchając na piłeczkę. Nie używamy rąk!
6. **„Dmuchane obrazki”** – do wykonania tego ćwiczenia potrzebne będą kartki A4 (lub większe), farby oraz słomki. Na papierze malujemy np. kolorowe koła, kwadraty, trójkąty. Nabieramy powietrza przez nos i wydmuchujemy je przez słomkę, kierując ją na figury i nadając im różne kształty. Po ćwiczeniu możemy urządzić wystawę prac.
7. **„Latające piórka”** – na nitkach umieszczamy piórka i dmuchamy tak, by jak najdłużej „fruwały” w powietrzu (długi wydech), a później tak, by wesoło podskakiwały (krótkie energiczne wydechy).
8. **„Dmuchanie baniek mydlanych”**
9. **„Chłodzenie gorącej zupy na talerzu” –** (ręce ułożone na kształt miseczki) - dmuchamy ciągłym strumieniem.
10. **„Zabawa z bibułkami” –** na grzbiecie dłoni układamy kolorowe bibułki, nakładamy górną wargę na dolną i próbujemy zdmuchnąć wszystkie karteczki.
11. **„Wiatraczki”** – dmuchamy na wiatraczki tak, aby się kręciły. Raz naśladujemy delikatny wietrzyk (dmuchamy delikatnie), raz mocny wicher (dmuchamy mocno).
12. **„Łódeczki”** – ustawiamy wykonane własnoręcznie łódeczki w misce z wodą i dmuchamy delikatnie (robimy lekkie fale), a następnie mocno (tak, jak podczas sztormu).
13. **„Lokomotywa”** – naśladujemy lokomotywę – nabieramy powietrza przez nos i wydychamy „nadmiar pary” przez usta, artykułując: fffffff, wwwww, szszszszsz….
14. **„Pachnące kwiatki”** – do ćwiczenia wykorzystujemy papierowe (lub wykonane z innego materiału) kwiatki: wąchamy je, wykonując wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem: **achchchch** (wyrażając zachwyt) oraz **ochchchch** (wykazując zdziwienie).
15. **„Winda”** –leżymy na plecach, na brzuchu kładziemy misia (lub inną maskotkę). Wykonujemy głęboki wdech tak, aby brzuch napełnił się powietrzem, a zabawka mogła „wjechać windą na piętro”. Następnie powoli je wydychamy, żeby maskotka „powróciła na parter”. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.