

1. Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechu fizjologicznego. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie przepony. Ćwiczenia wydłużające fazę wydechu.

- Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej;
- Zdmuchiwanie skrawka papieru (przed siebie albo w stronę lustra, np. do celu) umieszczonego na czubku języka;
- Przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika. Dziecko chwytą wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce (uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech;

2. Ćwiczenia wspomagające mięśnie i motorykę narządów mowy:

Ćwiczenia warg i policzków

- **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
- **Zajączek** – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
- **Całuski** – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.

Pozdrawiam!