

## Karta pracy

### Ćw. 1

#### Ćwiczenia usprawniające aparat mowy

**Polecenie:** Wykonaj ćwiczenia.

#### Ćwiczenia języka:

- układanie szerokiego języka za dolnymi zębami;
- w szybkim tempie wysuwanie i chowanie języka;
- dokładne oblizywanie warg przy szeroko otwartej buzi;
- podnoszenie języka za zębami i opuszczanie;
- położenie szerokiego, luźnego (w kształcie łopaty) języka na dolnej wardze przy otwartych ustach.

#### Ćwiczenia warg:

- rozciąganie warg w uśmiechu – uśmiechnięta mina;
- wyginanie warg w podkówki – smutna mina;
- odsłanianie zbliżonych do siebie zębów przy rozciągnięciu warg w uśmiechu, tak jak przy głosce /e/, po czym wracanie do układu wyjściowego, zamykanie ust;
- wymawianie dokładnie na przemian samogłoski e – o, u –i, u –e, a –e, o –i, o –e;
- na przemian oddalanie od siebie kątek ust przy wymowie głoski /i/, po czym ściąganie warg z wymową /u/;
- wysuwanie warg do przodu, następnie ich ściąganie w dzióbek i przesuwanie w kącki ust, raz w prawo, raz w lewo, następnie wykonywanie ruchów okrężnych;
- położenie na dolnych wargach kawałków papieru i ich zdmuchiwanie.

#### Ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na płomień świecy, tak żeby go nie zgasić;
- energiczne ziewanie;
- naśladowanie śmiechu różnych osób;
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową;
- dmuchanie przez słomkę do szklanki z wodą;
- nadmuchiwanie baloników;
- liczenie na wydechu 1, 2, 3, 4 jak najdłużej się da;
- wykonywanie wdechu nosem z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk, wydech ustami – połączony z powolnym opuszczaniem rąk;
- dmuchanie na gorącą kawę, herbatę.