

**PORANNA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA**

Zabawy i ćwiczenia dla dzieci w wieku przedszkolnym

**Ćwiczenia oddechowe i oddechowo-fonacyjne**

Ćwiczenia kształtujące prawidłowe nawyki oddechowe w czasie spoczynku	- oddychamy przez nos (wdech i wydech nosem lub wdech nosem, wydech ustami)
Ćwiczenia kształtujące prawidłowe nawyki oddechowe w czasie mówienia:	- wdychamy i wydychamy nosem; wdech nosem, wydech ustami; - dmuchamy i chuchamy; - ziewamy i śmiejemy się oraz energicznie wypowiadamy szeptem spółgłoski np.: stuk-puk....., tik-tak....., cyk, cyk....., tak-to-tak.....; - chuchamy i dmuchamy np. na skrawki papieru, piórko, wiatraczek; - zdmuchujemy np. płomień świecy z coraz dalszej odległości; - wydmuchujemy np. bańki mydlane; - powolnie i długo wydmuchujemy powietrze przez usta; wypowiadamy na jednym wydechu pojedynczych głosek, np. naśladowanie syczenia węża (sssssss....); - wydychamy przez usta powietrze i chwilowo zatrzymujemy powietrze np. s s s s.

**Ćwiczenia fonacyjne**

Ćwiczenia, które likwidują napięcie mięśni krtani i gardła	- przedłużamy wymowę spółgłoski [m] i cicho mruczymy
Ćwiczenia wyrabiające umiejętność modulowania siły natężenia głosu	- przedłużamy płynnie wymowę samogłoski [a] bez zmiany natężenia głosu; - wymawiamy głoskę [a] z krótkimi przerwami np. a a a a, głośno, cicho, szybko, wolno; - przedłużamy wymowę głoski [a] (naśladujemy śpiew kołysanki) - cicho mruczymy przez nos [m] - wymawiamy np. [mmam], [mama],[nunu],[mmp], mmb]

**Ćwiczenia usprawniające narządy mowy**

Ćwiczenia usprawniające wargi i policzki	- szeroko otwieramy i zamykamy usta; ziewamy; cmokamy; dmuchamy; nadymamy policzki;
Ćwiczenia usprawniające żuchwę	- ziewamy, naśladujemy żucie np. gumy;
Ćwiczenia usprawniające język	- unosimy język w kierunku nosa; liczymy zęby; oblizujemy wargi; mlaskamy
Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie	- chuchamy; ziewamy; chrząkamy; dmuchamy; naśladujemy kaszel; naśladujemy płukanie gardła