Na czas kwarantanny domowej razem z dziećmi wyginamy śmiało język jęzorek pt.” Zostaje w domu”. Podsyłam ćwiczenia logopedyczne dla naszych przedszkolaczków do poćwiczenia w domku.

**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.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PODNIEBIENIE MIĘKKIE  
  
1.    Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.  
2.    Płukanie gardła ciepłą wodą.  
3.    „ Chrapanie” na wdechu i wydechu.  
4.    Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.  
5.    Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk…  
6.    Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.  
7.    Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

8. ziewanie - z opuszczoną nisko dolną szczęką,  
9. kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem,  
10. płukanie gardła ciepłą wodą tzw. gulgotanie,  
11. chrapanie na wdechu i wydechu,  
12. połykanie pastylek,  
13. gra na instrumentach dętych (trąbka, piszczałka, gwizdek, organki),

14. nadmuchiwanie baloników,  
15. puszczanie baniek mydlanych  
16. wymawianie głosek [g], [k] z samogłoskami np. ga, go, ge...,  
17. oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos,  
18.  ssanie smoczka,  
19. głębokie oddychanie - wdech nosem, wydech ustami - usta cały czas otwarte,  
20. przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki (wciąganie powietrza),  
21. wciąganie policzków na wdechu.