

## DLA UCZNIÓW UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH LOGOPEDYCZNYCH

### Logopedia kl. IV

#### 1. Wykonaj rozgrzewkę artykulatorów:

- policz dolne zęby językiem od wewnętrznej strony (licz po dwa zęby naraz)
- wykonaj *koci grzbiet* – czubek języka za dolnymi zębami, środek uniesiony do góry
- połóż język za dolnymi zębami, tworząc rynienkę jak podczas dmuchania, zamknij zęby, rozchyl wargi w lekkim uśmiechu i naśladowuj syk węża: sssssssssssssssssss
- wykonaj *koci grzbiet*
- „umyj” szerokim językiem dolne zęby od wewnętrznej strony
- wykonaj *koci grzbiet*

#### 2. Wykonaj ćwiczenia wzmacniające mięsień okrężny warg:

Przed przystąpieniem do ćwiczenia wciągnij powietrze nosem, a po wykonaniu wypuszczaj przez usta:

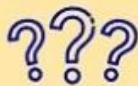
-

Ćwiczenie polega na wypełnieniu przedsionka jamy ustnej powietrzem, a następnie przesuwaniu go z jednej strony na drugą

- cmokanie
- wysuwanie zaokrąglonych warg do przodu
- naprzemienne uśmiechanie się i układanie warg w ryjek
- wysuwanie warg do przodu, otwieranie ich i zamykanie
- zaciskanie ust
- nakładanie jednej wargi na drugą
- nadymanie policzków i wypuszczanie delikatnie powietrza
- dmuchanie np. na skrawki papieru, piórko, bańki mydlane

#### 3. Wykonaj ćwiczenia oddechowe:

# ĆWICZENIA ODDECHOWE



Po co wykonywać ćwiczenia oddechowe?

Aby poczuć się lepiej. Jeśli robisz więcej niż 12 wdechów na minutę oddychasz nadmiernie przez co Twoje komórki, organy i narządy są niedotlenione!



Kiedy ćwiczyć?

Możesz ćwiczyć o każdej porze dnia. Jeśli źle się czujesz, nie możesz się skoncentrować, czujesz niepokój spróbuj wykonać ćwiczenia oddechowe. Pomoże to Tobie poczuć się lepiej.



Dlaczego warto ćwiczyć oddech?

Zdrowy oddech to pierwszy krok ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu. Prawidłowe oddychanie to ciche, powolne, regularne oddychanie przez nos.

1

Usiądź prosto. Umieść jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Podczas wdechu delikatnie wciągnij brzuch starając się nie poruszać klatką piersiową. Staraj się brać mniejsze wdechy niż zazwyczaj – wyobraź sobie, że Twój brzuch to szklanka a Ty wdechem napełniasz ją tylko w 3/4 objętości.



2

Usiądź prosto. Wyciągnij dominującą rękę przed siebie i rozłóż palce u dłoni. Zwiń trzy środkowe palce zostawiając najmniejszy palec oraz kciuk wyprostowane. Niech jeden z wyprostowanych palców zatyka jedną dziurkę w nosie, a drugi drugą. Zrób 10 wdechów i wydechów zatykając tylko lewą dziurkę jednym palcem, a następnie zamień palce i dziurki i zrób 10 wdechów i wydechów.

3

Usiądź prosto. Będziesz oddychać w systemie 4-2-6-2. Przez 4 sekundy bierz wdech, następnie zrób pauzę na 2 sekundy (bezdech), zrób wydech przez 6 sekund a następnie znowu zrób 2 sekundy bezdechu. Oddychaj w tym systemie przez 4 minuty.

*Jak się czujesz? Jesteś zrelaksowana/zrelaksowany? Pamiętaj! Zmieniając swój oddech, zmieniasz swoje życie!*

UWOLNIJ CIAŁO  
*Krzysztof Wadłowski*



4. Czytaj starannie wiersze pamiętając o prawidłowym ułożeniu języka podczas realizacji głosek syczących.

**KUKSANIEC**

Stach kuzynce dał kuksańca,

gdy zachęcał ją do tańca.  
Ta zachęta była słaba,  
a kuzynka, mocna baba.  
Zaraz Stacha w pól złapała,  
i kuksańca mu oddała:  
„Za kuksaniec jest kuksaniec,  
Drogi Stachu, a nie taniec”.

### **Placek z zakalcem**

Gospodyni placków wcale  
nie umiała piec.  
Zakalec z pieca zwykle wyjmowała,  
bo składniki słabe miała.  
Ale teraz ma sposoby,  
by jej placki i wyroby,  
smakowały bardzo innym  
w taki sposób, jak powinny.

### **“Rarytasy Stasia”**

W swoim małym pokoiku  
Staś ma mnóstwo smakołyków:  
serek wiejski, chleb sojowy,  
słodki soczek truskawkowy.  
Jest sałatka owocowa,  
i rolada kokosowa,  
słodki deser sezamowy,  
wielki tort marcepanowy,  
ostra pasta łososiowa,  
galaretka brzoskwiniowa.  
Są sardynki, zupa z suma,  
ser podlaski i salami,  
pyszny sernik z bakaliami,  
sękacz, ciastka i ciasteczka,  
miska pełna ananasów,  
Staś ma mnóstwo rarytasów.