**Oddychanie w stylu słonia**

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

* Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
* Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
* Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
* Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



**Oddech lamparta**

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje [przeponę](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przepona_(mi%C4%99sie%C5%84)).

* Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
* Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
* Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.

Podsumowując, przypominamy, że to zaledwie kilka ćwiczeń oddechowych, które dobrze wpływają na [dzieci](https://jestesmama.pl/wychowanie/gimnastyka-umyslowa-dla-dzieci/). **Warto poszukać również innych i wprowadzić w życie te, które sprawiają dziecku najwięcej przyjemności.** Dzięki temu nauczy się ono prawidłowo oddychać, co stanie się dla niego niebywałą pomocą w dalszym rozwoju.

**Głoska [r]**

**Ćwiczenia języka**

1. Nagryzanie brzegów języka zębami, czyli masowanie i rozciąganie języka.
2. Wysunięcie przedniej części języka między zęby i delikatne żucie go, tzn. masaż języka.
3. Przeciskanie języka przez maksymalnie zbliżone do siebie zęby, tj. masowanie języka.
4. Wysuwanie szerokiego języka z ust - zabawa **Pokaż łopatę**.
5. Odklejanie językiem chrupek kukurydzianych lub opłatka z podniebienia.
6. Klaskanie czubkiem języka o podniebienie twarde, od najwolniejszych uderzeń po najszybsze - zabawa **Jedzie konik**.
7. Wielokrotne odrywanie języka przyklejonego całą powierzchnią - do podniebienia - zabawa **w mlaskanie**.
8. Zlizywanie z przedniej części podniebienia twardego przyklejonego kawałka czekolady, kropli miodu, odrobiny dżemu lub opłatka.
9. Naśladowanie lub ssanie prawdziwego cukierka czubkiem języka.
10. Przytrzymanie paska papieru wargami, a następnie zdmuchiwanie go z ust.
11. Szybkie wypowiadanie głoski [**l].**
12. Szybkie i kilkukrotne wybrzmiewanie **ly** z językiem uderzającym o górną wargę.
13. Energiczne, wielokrotne wybrzmiewanie:

* **te, te, te,**
* **ty, ty, ty,**
* **de, de, de,**
* **dy, dy, dy.**

1. Naśladowanie różnych odgłosów:

* rybki - **plum, plum,**
* indyka - **gul, gul,**
* bociana - **kle, kle,**
* chodaków - **klap, klap,**
* mycia - **chlapu, chlapu,**
* jazdy konnej – **patataj.**

1. Śpiewanie różnych melodii na sylabach:

* **la, la, la,**
* **lo, lo, lo,**
* **le, le, le,**
* **lu, lu, lu,**
* **ly, ly, ly.**

1. Coraz szybsze wypowiadanie zbitki sylabowej **la lo lu le.**
2. Szybkie kilkukrotne powtarzanie:

* **nalapatada,**
* **nolopotodo,**
* **nelepetede,**
* **nuluputudu,**
* **nylypytydy**.

1. Coraz szybsze i wielokrotne wypowiadanie zbitki **bd**.
2. Powtarzanie ze stopniowym przyspieszaniem:

* **bda, bdo, bde, bdu, bdy,**
* **pta, pto, pte, ptu, pty,**
* **bda – pta,**
* **bdo – pto,**
* **bde – pte,**
* **bdu – ptu,**
* **bdy – pty.**

1. Przyspieszone wielokrotne wybrzmiewanie:

* **tedamwa,**
* **tat tedat,**
* **ente dente,**
* **lelum polelum,**
* **ble, bla,**
* **tla, tlo, tlu.**

1. Podczas szerokiego otwierania jamy ustnej, unoszenie czubka języka do podniebienia a następnie szybkie i wielokrotne wymawianie przytępionych głosek: **[t] [d]** oraz zbitek spółgłoskowych **td, tdn,** a także zbitek sylabowych:

* **teda – teda,**
* **tede – tede,**
* **tedo – tedo,**
* **tedu – tedu,**
* **tedy – tedy.**

1. Recytacja rymowanki z **[t]** dziąsłowym

**Kto tutaj tak tupie?**

**To tato tutaj tak tupie.**

**Ach, tato tutaj tak tupie!**

1. Unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego, wymawianie przedłużonego [**d]** z równoczesnymi energicznymi, poziomymi ruchami palcem po wewnętrznej powierzchni języka lub po wędzidełku podjęzyczkowym.
2. Uniesienie języka do wałka dziąsłowego, a następnie mocne dmuchnięcie na czubek języka, aż do pojawienia się **tr**.
3. Ułożenie wąskiego paska papieru na języku lub pod nim, a następnie wypowiadanie głoski **[t]**. Papier powinien się unosić, a zamiast **[t]** powinno pojawić się **trrr.**
4. Mocne akcentowanie **[t]** podczas wybrzmiewania zbitek **tll, tll, tll, trl** najpierw szeptem,  
   a potem głośno.
5. Powtarzanie szeptem, a następnie głośno:

* **la, la, la, trla,**
* **lo, lo, lo, trlo,**
* **lu, lu, lu, trlu,**
* **!e, le, le, trle,**
* **ly, ly, ly, trly,**
* **li, li, li, trli.**

1. Szeptem i głośno wypowiadanie **trla, trlo, trle, trlu, trly.**
2. Próby naśladowania odgłosów, zaczynając od szeptu:

* śpiewu ptaków - **tri li li,**
* gry na trąbce - **tra ta ta, tru tu tu, tre te te,**
* zepsutego zamka karabinu - **tr tr tr, dr dr dr,**
* warczenia psa - **wrr, wrr, wrr,**
* ruszającego traktora - **tur tur tur, tyr tyr tyr, pyr pyr pyr,**
* odlotu ptaków - **fru, fru, fru,**
* ćwierkania wróbli - **ćwir, ćwir,**
* zatrzymywania konia - **pr, pr,**
* odgłosu świnki - chrum, chrum,
* chrapania - **chr, chr, chr,**
* dzwoniącego tramwaju - **dryń, dryń,**
* chrupania - **chrup, chrup,**
* szorowania - **szuru, szuru,**
* zapalania światła – **pstryk,**
* łamania gałęzi – **trach.**

1. Częste żucie gumy do momentu utraty przez nią smaku.

**Ćwiczenia warg**

1. Naśladowanie odgłosów z otoczenia:

* samopoczucia w czasie zimna - **brr, brr,**
* ruszającego motocykla - **brum, brum,**
* parskania konia - **prr, prr.**

1. Energiczne pionowe poruszanie warg bokiem palca.
2. Parskanie wargami z językiem wysuniętym między nimi.
3. Pionowe ruchy palcami po wargach, naśladujące grę na gitarze lub harfie.