PLAN TYGODNIA

ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE PRAWIDŁOWĄ ARTYKULACJĘ

Bardzo proszę wykonywać ćwiczenia przypisane do danego dnia tygodnia. W razie wątpliwości proszę pisać na ewelina007q@interia.pl. Mile widziane zdjęcie z wykonywanym ćwiczeniem. Powodzenia ☺

|  |  |
| --- | --- |
| PONIEDZIAŁEK | - parskanie x 15- kląskanie: wolno x 15 szybko x 15- usta zamknięte – dzióbek i szeroki uśmiech x 15 - szerokie otwieranie i zamykanie buzi x 15- rybka x 15- kółeczka językiem w buzi x 15- „mycie” ząbków językiem x 16 (po 8 góra i dół)- wypychanie języka do prawego i lewego policzka x 16- stukanie językiem o podniebienie x 15- „mycie” językiem podniebienia – z przodu głęboko w tył x15 |
| WTOREK | - parskanie x 15- kląskanie: wolno x 15 szybko x 15- usta zamknięte – dzióbek i szeroki uśmiech x 15 - szerokie otwieranie i zamykanie buzi x 15- rybka x 15- dotykanie językiem wewnętrznej strony ząbków – naprzemiennie góra – dół x 15- ruchy językiem góra do podniebienia – dół x 15- szybkie mówienie la lala do wyczerpania powietrza x 5 - wypychanie języka do tyłu w stronę gardła x 15- „ taniec” języka po całej jamie ustnej ok 15 sekund |
| ŚRODA | - parskanie x 15- kląskanie: wolno x 15 szybko x 15- usta zamknięte – dzióbek i szeroki uśmiech x 15 - szerokie otwieranie i zamykanie buzi x 15- rybka x 15- kółeczka językiem w buzi x 15- „mycie” językiem podniebienia – z przodu głęboko w tył x15- przesadna artykulacja samogłosek [ a, o, e, i, u, y] x5 każda- syczenie węża – do wyczerpania powietrza x 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| CZWARTEK | - parskanie x 15- kląskanie: wolno x 15 szybko x 15- usta zamknięte – dzióbek i szeroki uśmiech x 15 - szerokie otwieranie i zamykanie buzi x 15- rybka x 15- kółeczka językiem w buzi x 15- „mycie” ząbków językiem x 16 (po 8 góra i dół)- wypychanie języka do prawego i lewego policzka x 16- stukanie językiem o podniebienie x 15- „mycie” językiem podniebienia – z przodu głęboko w tył x15 |
| PIĄTEK | - parskanie x 15- kląskanie: wolno x 15 szybko x 15- usta zamknięte – dzióbek i szeroki uśmiech x 15 - szerokie otwieranie i zamykanie buzi x 15- rybka x 15- kółeczka językiem w buzi x 15- „mycie” językiem podniebienia – z przodu głęboko w tył x15- przesadna artykulacja samogłosek [ a, o, e, i, u, y] x5 każda- syczenie węża – do wyczerpania powietrza x 5- [s] z samogłoskami [sa, so, se, si, su, sy] x10 każda grupa |
| SOBOTA | - parskanie x 15- kląskanie: wolno x 15 szybko x 15- usta zamknięte – dzióbek i szeroki uśmiech x 15 - szerokie otwieranie i zamykanie buzi x 15- rybka x 15- dotykanie językiem wewnętrznej strony ząbków – naprzemiennie góra – dół x 15- ruchy językiem góra do podniebienia – dół x 15- szybkie mówienie la lala do wyczerpania powietrza x 5 - wypychanie języka do tyłu w stronę gardła x 15 |