PLAN TYGODNIA

ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE PRAWIDŁOWĄ ARTYKULACJĘ

Bardzo proszę wykonywać ćwiczenia przypisane do danego dnia tygodnia. W razie wątpliwości proszę pisać na [ewelina007q@interia.pl](mailto: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 |