**Zestaw ćwiczeń aparatu oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnego**

**Ćwiczenia warg**

1. Naprzemienne wymawianie „i – u”

2. Cmokanie i parskanie

3. Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie)

4. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.

5. Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo

6. Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami

**Ćwiczenia języka**

1. „ Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta

2. Kląskanie językiem

3. Wypychanie policzków językiem (ruchy na boki)

4. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo wewnątrz jamy ustnej.

**Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie**

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej żuchwie

2. Płukanie gardła ciepłą wodą

3. Wymawianie sylab np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, itp.

4. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej

**Ćwiczenia policzków**

1. Wypełnianie policzków powietrzem – „ gruby miś”

2. Wciąganie policzków – „ chudy zajączek”

3. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza

4. Naprzemiennie „ gruby miś” – „ chudy zajączek”

**Ćwiczenia oddechowe**

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami

2. Dmuchanie na płomień świecy

3. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek

4. Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.

5. Chuchanie na zmarznięte ręce.

6. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.

Źródło:

<http://sp2wlodawa.pl/materialy_edukacyjne/logopeda/20130131/0001.pdf>

<https://domologo.pl/category/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-oddechowe/>