

<b>START</b>			
	 <b>POCZEKAJ JEDNĄ KOLEJKĘ</b>		

		
---	---	---




 <b>COFNŃ SIĘ O 3 POLA</b> 	<i>* Ilustracje bez oznaczeń licencyjnych pochodzą z Internetu</i>
--	--

		
--	--	--

 <b>POCZEKAJ JEDNĄ KOLEJKĘ</b>		
---	--	--

		
---	---	---

 <b>COFNŃ SIĘ O 2 POLA</b> 		
--	--	--

			<b>META</b>
---	---	---	-------------

# OBJAŚNIENIA SPOSOBU WYKONYWANIA ĆWICZEŃ:



## SPACERUJĄCA ZEBRA

UNIEŚ CZUBEK JĘZYKA.

POWOLI KLASKAJ JĘZYKIEM, WYDAJĄC DŹWIĘKI PRZYPOMINAJĄCE ODGŁOS KOPYT STĄPAJĄCEJ ZEBRY.

PAMIĘTAJ, ABY JAK NAJDŁUŻEJ PRZYTRZYMYWAĆ SZEROKI JĘZYK PRZYKLEJONY DO PODNIEBIENIA.

W MIARĘ MOŻLIWOŚCI WYKONUJ ĆWICZENIA PRZY OTWARTEJ JAMIE USTNEJ.



## PRZYCZAJONY TYGRYS

OTWÓRZ SZEROKO USTA.

UŁÓŻ JĘZYK NA WAŁKU DZIAŚŁOWYM (ZGRUBIENIE ZA GÓRNYMI PRZEDNIMI ZĘBAMI).

MALUJ JĘZYKIEM CZARNO-POMARAŃCZOWE PASY OD LEWEJ STRONY DO PRAWEJ WYSOKO NA PODNIEBIENIU.

DBAJ, ABY JĘZYK NIE WYKRACZAŁ POZA WNĘTRZE JAMY USTNEJ (NIE WSUWAŁ SIĘ MIĘDZY ZĘBY).



## ZWINNA MAŁDKA

KILKAKROTNIENIE UNOŚ CZUBEK JĘZYKA.

NAŚLADUJ PODSKAKUJĄCĄ RADOSNĄ MAŁDKĘ

MOŻESZ DOTYKAĆ JĘZYKIEM RÓŻNYCH MIEJSC NA PODNIEBIENIU, UWAŻAJĄC ABY NIE PRZEKRACZAĆ LINII ZĘBÓW (WAŻNE BY JĘZYK ZNAJDOWAŁ SIĘ WEWNĄTRZ BUZI).

PAMIĘTAJ O DOŚĆ SZEROKIM OTWIERANIU UST PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA STABILNE POŁOŻENIE BRODY, STARAJ SIĘ NIE PORUSZAĆ NIĄ NA BOKI.



## ZASPANY LEW

ZIEWAJ SZEROKO PODOBNIENIE JAK KRÓL ZWIERZĄT TUŻ PO PRZEBUDZENIU.

MOŻESZ JEDNOCZEŚNIE NAŚLADOWAĆ CZYNNOŚĆ PRZECIĄGANIA.

POCZĄTKOWO STARAJ SIĘ PRZESADNIE WYMAWIAĆ POŁĄCZENIA GŁOSEK:

**AAA+L, EEE+L, OOO+L, UUU+L, YY+L**

NASTĘPNIE PRZEDŁUŻAJ ARTYKULACJĘ GŁOSKI „L” (JĘZYK NA WAŁKU DZIAŚŁOWYM)

I POWTARZAJ: **AAA+LLL, EEE+LLL, OOO+LLL, UUU+LLL, YY+LLL.**



## ROZCHICHOTANY HIPOPOTAM

OTWÓRZ DOŚĆ SZEROKO USTA I NAŚLADUJ GŁOŚNY ŚMIECH: **HAHAHA, HEHEHE, HIIIII**

NASTĘPNIE UNIEŚ CZUBEK JĘZYKA I OPRZYJ NA PODNIEBIENIU.

STARAJ SIĘ DOKŁADNIE NIM OCZYŚCIĆ WEWNĘTRZNE POWIERZCHNIE ZĘBÓW, DOCIERAJĄC DO NAJBARDZIEJ ODDALONYCH MIEJSC NA GÓRZE I NA DOLE.

TERAZ UŁÓŻ CZUBEK JĘZYKA TUŻ ZA GÓRNYMI ZĘBAMI.

PRZESUWAJ NIM W STRONĘ GARDŁA I Z POWROTEM, NIE PRZEKRACZAJĄC LINII ZĘBÓW (JĘZYK POSTAJE ZA TZW. PŁOTKIEM).



## ŁAKOMA ŻYRAFA

DOŚĆ SZEROKO OTWÓRZ JAMĘ USTNĄ.

UNIEŚ JĘZYK I OPRZYJ O WAŁEK DZIAŚŁOWY (WZNIESIENIE NA PODNIEBIENIU).

NAŚLADUJ ŻYRAFĘ WYCIĄGAJĄCĄ SZYJĘ JAK NAJWYŻEJ.

STARAJ SIĘ JĘZYKIEM DOSIĘGNAĆ RÓŻNYCH MIEJSC NA PODNIEBIENIU.

DBAJ PRZY TYM, ABY WYKONYWANE RUCHY NIE WYKRACZAŁY POZA LINIĘ ZĘBÓW.

ŁADA MOMENT I DOTKNIESZ KUSZĄCYCH LISTKÓW AKACJI I ZASPOKOISZ APETYT.

MŁASKAJ, DBAJĄC O STABILNĄ POZYCJĘ BRODY (NIE PRZESUWAJ JEJ NA BOKI).

\*\*\* Ilustracje bez oznaczeń licencyjnych pochodzą z Internetu.

### POTRZEBNE MATERIAŁY:

WYDRUKOWANA PLANSZA, INSTRUKTAŻ ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH, PIONKI W LICZBIE ZALEŻNEJ OD CHĘTNYCH GRACZY, KOSTKA