

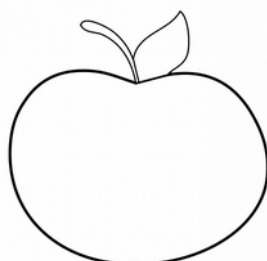
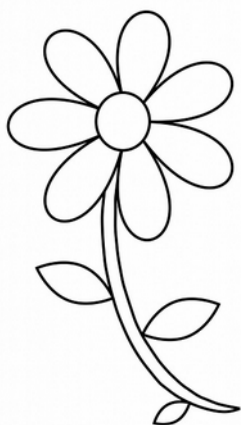
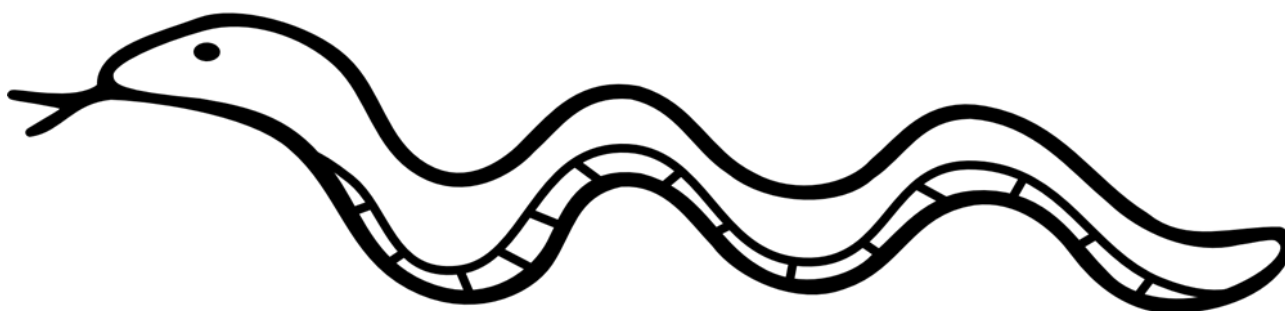
**Logopédiai gyakorlatok ovisoknak, kisiskolásoknak
az sz mássalhangzó helyes kiejtéséhez
- logopédus ajánlásával -**

1. feladat

Vezest az ujjad végig a kígyón és közben mondd a kígyó hangját: sz-sz-sz-sz

Figyelj a nyelvedre! A szád széles, mosolygós.
Lazán záródik a fogsor. A nyelved nem látszik, a nyelved az alsó fogsor mögött van.

Kiegészítő feladat: színezd ki a rajzokat!



A helyes nyelés gyakorlása I.

Naponta gyakorolj!

I. Szájnyitás – szájcsukás (ismételd ötször = 5x)
Kényelmesen nyisd és csukd a szádat. Nem kell erőltetned!

II. Óriásira nyitott száj, majd kicsire csücsörített ajkak (5x)
Ezt a feladatot erőteljesen végezd!

III. Kövér ember – sovány ember (5x)
Alaposan fújd fel az orcádat, majd erőteljesen szívdd be!

IV. Nyelvnyújtás (5x)
Közepesre nyitott száj mellett nyújtsd a nyelvedet, majd húzd vissza úgy, hogy az alsó fogsorod látszik.

V. Csettintés (20x)
Az egész nyelved felszívása és hangos lecsapása, nyitott száj mellett.

VI. Nyelvgyötrés (5x)
Fürgén mondd, alapos artikulációval:

Marika-Marika-Marika
Borika-Borika-Borika
Terike-Terike-Terike
Klárrika-Klárrika-Klárrika

VII. Zoknigombóc

Tömj ki egy zoknit sóval és formálj belőle labdát.

Feladat: ülj törökülésben egyenes háttal. Tartsd meg a zoknigombócot az álladdal 10 lélegzésig, amit orron keresztül végzel – először ülésben, majd állásban 2-2 alkalommal.

VIII. Ismételd háromszor egymás után az alábbi „szavakat”!

EKSZI – EKSZÉ - EKSZE -EKSZÁ
EKSZA – EKSZÓ - EKSZŐ – EKSZÚ - EKSZŰ

A helyes nyelés gyakorlása II.

Naponta gyakorolj!

I. Halacska (5x)

Zárd az ajkakat puhán. Amikor kinyitod, halk hanggal váljon szét.

II. Lehúzás (5x)

Zárd az ajkakat puhán. Nyist lefelé csak az alsó ajkakat, lazán zárt fogsor mellett.

III. Lihegés és szimatolás (5x)

A lihegés szájon át történő gyors levegőcsere, a szimatolás orron át történő gyors levegőcsere.

IV. Hegyes és lapos nyelv (5x)

Nagyra nyitott száj mellett csak a nyelvvel formáját igyekezz változtatni!

V. Balra-jobbra (5x)

A nyelv vízszintes mozgatása nagyra nyitott száj mellett; a nyelvvel a levegőben mozogjon balra-jobbra!

VI. Gombócok (5x)

Az orca megmozgatása a nyelvvel a száj bal, majd jobb oldalán.

VII. Zoknigombóc

Tömj ki egy zoknit sóval és formáld belőle labdát.

Feladat: ülj törökülésben egyenes háttal! Tarts meg egy zoknigombócot az álladdal és az egyik oldali kulccsontoddal. Tartsd ott 10 légzésig, amit az orron át végzel. Figyeld, hogy a válladat ne húzd előre! Ismétlés: 2x jobbra, 2x balra

VIII. Ismételd háromszor egymás után az alábbi szótagokat!

SZI
SZÉ
SZE
SZÁ
SZA
SZÓ
SZŐ
SZÚ
SZŰ

A helyes nyelésért III.

Naponta gyakorolj!

I. Puszivariációk (5x)

Középen, balra, jobbra és felfelé eltolt szájjal erősen cuppants. Amelyik nehezen megy, azt kissé erőltesd!

II. Takarás (5x)

Alsó, majd felső ajak beharapása úgy, hogy az ajakpír nem látszik.

III. Fel-le (5x)

Közepesen nyitott száj mellett a lapos nyelvedet lógasd le, majd emeld fel a felső ajkadra úgy, hogy a szád közben nyitva marad, csak a lapos nyelvem emelkedik!

IV. Fel! (5x)

Közepesen nyitott száj mellett tedd fel a lapos nyelvemet a felső ajkadra, a felső fogsorodra, majd a felső fogsorod mögé, a kemény szájadlásra.

V. Nyelvgyötrés (5x)

Mondd fürgén, szépen!

Petike-Petike-Petike

Katika-Katika-Katika

Fekete Petike – Fekete Katika

VI. Szuszogás (x5)

Mély légzés csak orron át, kilégzéssel kezdve.

VII. Ismételd háromszor egymás után az alábbi szótagokat!

Figyelj a nyelvem hegyére – alsó fogsor mögött van. Szád széles, osolygós.

ISZ-ÉSZ-ESZ

ÁSZ-ASZ-ÓSZ

ŐSZ-ÚSZ-ÚSZ

ISZI-ÉSZÉ-ESZE

ÁSZÁ-ASZA-OSZÓ

ÖSZŐ-USZU-ÚSZÚ

VIII. Tapsold le a szavakat, közben mondd hangosan!

SZÍJ – SZÍV – SZILVA – SZÉK – SZÉLMALOM – SZEM – SZEMÜVEGE – SZEGFŰ – SZÁJ – SZÁNKÓ – SZALAG – SZALÁMI – SZAKÁLL – SZOKNYA – SZÓDA – SZŐLŐ – SZÖG – SZÚNYOG – SZŰR – SZŰRŐ

