

DİL HAREKETLERİ

- DİL ÇİĞNEME
- DİLİ SAĞ VE SOL YANAKTA GEZDİRME
- DİLİ DIŞARI ÇIKARABİLDİĞİN KADAR ÇIKARMA
- DİLİ DIŞARI ÇIKARIP BEKLEDİKTEN SONRA ALABİLDİĞİ KADAR İÇERİ ALMA
- DİLİ DUDAKLARDA GEZDİRME (ARABA SİLECEĞİ GİBİ)
- DİLİN UCUNU ALT DIŞLARA TAKIP DİLİ KATLAMA VE SABİT BIRAKMA
- DİLİN UCUNU SAĞ VE SOL YANAKTA YUKARI VE AŞAĞI HAREKET ETTİRME
- DİLİ ÇIKARABİLDİĞİN KADAR ÇIKARIP SAAT YÖNÜNDE VE TERSİNDE HAREKET ETTİRME

DUDAK HAREKETLERİ

- DUDAKLARI SIKI BİR SEKİLDE KAPATARAK SAĞA VE SOLA OYNATMA
- DUDAKLARI SIKI BİR SEKİLDE KAPATARAK YUKARI VE AŞAĞI OYNATMA
- DUDAKLARI SIKI BİR SEKİLDE KAPALI SAAT YÖNÜNDE VE TERSİNDE CEVİRMEK(OVAL)

ÇENE HAREKETLERİ

- ALT ÇENE SAĞA VE SOLA RİTMİK BİR ŞEKİLDE OYNATILACAK
- ALT ÇENE İLERİ GERİ OYNATILACAK
- AĞZI ACABİLDİĞİN KADAR AÇIP 5 SN BEKLECENEK
- HIZLI HIZLI AĞZI ACABİLDİĞİN KADAR AÇIP SONRA KAPATILACAK
- ÇENE KAPALI HALDEYKEN YUMRUKLA CENEYE YAPABİLDİĞİN KADAR BASKI YAPIP ÇAK KELİMESİ SÖYLENECEK
- ÇİFT YUMRUK CENEYE BASKI HALİNDEYLEN ÇAK KELİMESİ SÖYLENECEK.
- MA ME MU MÜ FE BE HARFLERİ DIŞLAR BİTİŞİK BİR ŞEKİLDE SÖYLENECEK, SADECE DUDAKLAR HAREKET EDECEK.

NEFES(DİYAFRAM) EGZERSİZLERİ

1.HAFTA

Alabildiğimiz kadar nefesi diyaframa alıp havayı 30 saniye bekletip ağır ağır ve ölçülü bir şekilde geri veriyoruz.(en az 5 saniyede)

2.HAFTA

Yine alabildiğimiz kadar hava alıp 30 sn bekledikten sonra süratle ve birden nefes verilir.(max 2 sn de)

3.HAFTA

Akciğerle dolan havayı 30 sn bekledikten sonra ağır ağır ve ölçülü olarak sesli bir harf kullanarak dışarıya vermek.(en az 10 sn sürmeli)

4.HAFTA

diyaframa dolan havayı 60 sn tutup bekledikten sonra bi hafta yavas yavas ölçülü ve ağır sekilde bir hafta da süratle 2 sn de dışarıya vermek.

BU ÇALIŞMALAR GÜNDE EN AZ 10 DAKİKA OLARAK SABAH VE AKŞAM OLARAK 2 KEZ YAPILMALI.

HECE ÇALIŞMALARI

Bu çalışma da her hece uzatılarak fısıltılı bir şekilde okunacak.

Alabildiğimiz kadar nefesi diyaframa alıp Biiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii şeklinde fısıltılı olarak nefes bitene kadar uzatıyoruz.

Bİ	GE	DÜ	BA	DO	VE
PA	HA	SA	VE	SO	KO
GÖ	VE	SO	NE	BU	TE
VE	KO	GÜ	Bİ	VE	SA
BÖ	Gİ	SO	GE	ÇO	ŞA
GÜ	SA	VE	YA	KE	BU
NE	BÖ	YA	BI	SO	GÜ
GÜ	SA	VE	YA	KE	BU

NE BÖ YA BI SO GÜ
ZA GA VE HA KU TA
ZA VE Dİ DE Kİ Dİ
HA GE GÜ Bİ GÜ FA
DU ZA DE Dİ TA DE
KI HA DE VE HA BA
ÇO SA ÇO VA KE SO

BİR DÜMEN DOMATES KOLONYA
GÜL KUTU DİLENCİ GAZETE
ZARF TARAK ÇOCUK BURAK
SILA GEMİ VELİ ATRAKSİYON

Yukarıdaki kelimelerin her biri diyafram nefesiyle tek nefeste sesli olarak uzatarak okunacak.

DÜÜÜÜÜÜÜÜÜÜÜMEEEEEEEEENNNNNNNNNNNNNNN
DOOOOOOOOOOOOMMMMMAAAAATTTEEEESSSS

şeklinde.

HECE UZATMA ÇALIŞMALARI

BA BE Bİ Bİ BO BÖ BU BÜ CA CE Cİ Cİ CO CÖ CU CÜ
ÇA ÇE Çİ Çİ ÇO ÇÖ ÇU ÇÜ DA DE Dİ Dİ DO DÖ DU DÜ
FA FE Fİ Fİ FO FÖ FU FÜ GA GE Gİ Gİ GO GÖ GU GÜ
HA HE Hİ Hİ HO HÖ HU HÜ JA JE Jİ Jİ JO JÖ JU JÜ
KA KE Kİ Kİ KO KÖ KU KÜ LA LE Lİ Lİ LO LÖ LU LÜ
MA ME Mİ Mİ MO MÖ LU LÜ NA NE Nİ Nİ NO NÖ NU NÜ
PA PE Pİ Pİ PO PÖ PU PÜ RA RE Rİ Rİ RO RÖ RU RÜ
SA SE Sİ Sİ SO SÖ SU SÜ ŞA ŞE Şİ Şİ ŞO ŞÖ ŞU ŞÜ
TA TE Tİ Tİ TO TÖ TU TÜ VA VE Vİ Vİ VO VÖ VU VÜ
YA YE Yİ Yİ YO YÖ YU YÜ ZA ZE Zİ Zİ ZO ZÖ ZU ZÜ

BU HECELERİN HER SATIRI TEK NEFESTE SESLİ OLARAK OKUNACAK
BAAA BEEEE BII Bİİ BOO BÖÖ BUU BÜÜÜÜ ŞEKLİNDE
UZATABİLDİĞİNİZ KADAR UZATIN.