

## 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 HALİNDEYKEN 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 yavaş yavaş ölçülü ve ağır şekilde 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 Biiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii 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 BI Bİ BO BÖ BU BÜ CA CE CI Cİ CO CÖ CU CÜ  
ÇA ÇE ÇI Çİ ÇO ÇÖ ÇU ÇÜ DA DE DI Dİ DO DÖ DU DÜ  
FA FE FI Fİ FO FÖ FU FÜ GA GE GI Gİ GO GÖ GU GÜ  
HA HE HI Hİ HO HÖ HU HÜ JA JE JI Jİ JO JÖ JU JÜ  
KA KE KI Kİ KO KÖ KU KÜ LA LE LI Lİ LO LÖ LU LÜ  
MA ME MI Mİ MO MÖ LU LÜ NA NE NI Nİ NO NÖ NU NÜ  
PA PE PI Pİ PO PÖ PU PÜ RA RE RI Rİ RO RÖ RU RÜ  
SA SE SI Sİ SO SÖ SU SÜ ŞA ŞE ŞI Şİ ŞO ŞÖ ŞU ŞÜ  
TA TE TI Tİ TO TÖ TU TÜ VA VE VI Vİ VO VÖ VU VÜ  
YA YE YI Yİ YO YÖ YU YÜ ZA ZE ZI 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.