

# PLAN

dla głosu

## 01 Postawa

Daj głosowi to, czego bardzo potrzebuje, czyli trochę aktywności fizycznej! Porozciągaj i wzmocnij ciało, tak jak lubisz!

## 02 Relaksacja

Położ się na macie i zrób 10-20 minut ćwiczeń relaksacyjnych lub pomedytuj!

## 03 Oddech

## 04 Rezonacja

Włącz ulubioną piosenkę i wymrucz jej tekst

Położ dłonie na dolnych częściach żeber i zrób 5 wdechów tak, by dolne części żeber rozszerzały się na boki. Powtórz to ćwiczenie kilka razy w ciągu dnia.

## 05 Ćwiczenia logopedyczne

Przeczytaj szybko i płynnie: PTA TPA PTE  
TPE PTY TPY PTO TPO PTU TPU PTĄ TPĄ  
PTĖ TPĖ