Aleksandra Uran

pedagog, logopeda

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

Poniższe ćwiczenia zalecane są głównie dla dzieci, u których występuje słaba sprawność i ruchomość podniebienia miękkiego. Pomogą w znaczny sposób wpłynąć na jakość wymowy.

* swobodnie oddychamy z otwartą buzią (równocześnie obserwując gardełko w lusterku), następnie wypowiadamy *a*; w lusterku zobaczymy jak podniebienie miękkie unosi się (ćwiczenie ma uświadomić dziecku, nad czym pracuje)
* oddychamy głęboko tylko nosem przy zamkniętej buzi
* oddychamy głęboko z otwartą buzią przy zaciśniętych skrzydełkach nosa
* oddychamy przy szeroko otwartej buzi tak, żeby powietrze **wchodziło**  **przez nos**, a **wychodziło przez usta** (obserwujemy w lusterku)
* płuczemy gardło ciepłą wodą
* otwieramy szeroko buzię, czubek języka dotyka dolnych ząbków a tyłem języka próbujemy raz zasłaniać, raz odsłaniać gardełko
* ziewamy przy nisko opuszczonej szczęce, język leży swobodnie na dnie jamy ustnej
* kaszlemy przy wysuniętym na zewnątrz języku
* chrapiemy na wdechu i na wydechu
* nabieramy w policzki powietrza równocześnie wysuwając język na zewnątrz
* pijemy napoje przez rurkę (próbujemy wciągać tak dużo płynu, jak się da, żeby się nie zachłysnąć)
* zasysamy słomką drobne przedmioty (skrawki papieru, kawałeczki styropianu itp.) i przenosimy je na inne (najlepiej dość odległe) miejsce, np. z jednego końca stołu na drugi
* naśladujemy różne rodzaje śmiechu (ho ho ho – jak grubas albo św. Mikołaj; ha ha ha – jak wesoły chłopiec; he he he – jak staruszka; hi hi hi – jak mała dziewczynka itp.)
* wąchamy (wciągamy powietrze jak najdłużej 1 raz albo wciągamy kilka razy krótko raz za razem – np. jak pies, który węszy)
* powtarzamy:

uku, oko, aka, eke, iki, yki,

aga, ogo, ege, igi, ugu, ygi

ak-ka, ok-ko, uk-ku, ek-ke, ik-ki, yk-ki

ag-ga, og-go, ug-gu, eg-ge, ig-gi, yg-gi

* nabieramy powietrze do ust i nadymamy policzki, postarajmy się utrzymać je w tej pozycji; początkowo nadymamy policzki przy zatkanym nosie, po czym nadmuchujemy raz jeden, raz drugi policzek.