

Szanowni Państwo,

W tylnej części jamy ustnej znajduje się podniebienie miękkie, które jest zakończone małym, wiszącym, ruchomym języczkiem. Jego sprawność jest nam potrzebna nie tylko do realizacji głosek, ale także do prawidłowego połykania. Dlatego zadbajmy o jego prawidłowe funkcjonowanie poprzez odpowiednie ćwiczenia.

- oddychamy swobodnie z otwartą buzią i patrzymy na podniebienie miękkie w lusterku – mówimy [a] i patrzymy, jak się unosi,
- ziewamy przy nisko opuszczonej żuchwie, język leży swobodnie na dnie jamy ustnej,
- ziewamy,
- ziewamy z wydawaniem dźwięku [a],
- chrapiemy na wdechu,
- chrapiemy na wydechu,
- 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 TYLKO przez nos, a wychodziło TYLKO przez usta,
- naśladujemy płukanie gardła wodą – gulgotanie,
- płuczemy gardło wodą (dla komfortu czucia, może być ciepła),
- nabieramy powietrze nosem i zatrzymujemy je w jamie ustnej, policzki są wypchane powietrzem, początkowo nadymamy policzki z zatkanym nosem,
- wykonujemy powyższe ćwiczenie i próbujemy połykać powietrze,
- pijemy napoje o różnej gęstości (soki, woda, nektary, rzadki, bardziej gęsty kisiel) przez słomkę (próbujemy wciągać tak dużo płynu, jak się da, żeby się nie zachłusnąć),
- zasysamy słomką różne przedmiotów (skrawki papieru, kawałki waty, kulki styropianu itp.) i przenosimy je na inne (najlepiej dość odległe) miejsce, np. z jednego końca stołu na drugi,
- naśladowanie różnych rodzajów śmiechu

- ho ho ho – dziadek lub św. Mikołaj,

- ha ha ha – jak wesoły chłopiec,

- he he he – jak staruszka,

- hi hi hi – jak mała dziewczynka,

- wąchamy - wciągamy powietrze jak najdłużej 1 raz albo wciągamy kilka razy krótko raz za razem – np. jak pies, który węszy,

- jeżeli dziecko wymawia głoski [k,g] wypowiadamy sylaby: „ak, ok., uk, ek, yk, ik ąk, ęk, aga, ogo, ugu, eke, ygy, iki, ago, ęgę”.
- powtarzamy wyrazy: lekki, miękki
- układamy i powtarzamy wyrażenia z tymi wyrazami: miętka poduszka, lekkie piórko,
- układamy i powtarzamy różne zdania z tymi wyrazami: Na łózkę leży miękki koc. Po niebie płyną lekkie chmurki.

Dorota Tokarska