

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- Płukanie gardła wodą
- Picie napojów przez słomkę, im gęstszy napój, tym trudniejsze ćwiczenie
- Ziewanie przy szeroko otwartych ustach, język na dnie jamy ustnej
- Ziewanie z wybrzmiewaniem samogłoski [a]
- Swobodne wdechy i wydechy przez nos przy zamykaniu palcem raz jednej, raz drugiej dziurki od nosa
- Głębokie wdechy i wydechy przy szeroko otwartych ustach i zaciśniętych skrzydełkach nosa, obserwujemy ruchy podniebienia miękkiego w lusterku
- Wdech NOSEM i wydech USTAMI przy szeroko otwartych ustach, obserwujemy ruchy podniebienia miękkiego w lusterku
- Kaszel z wysuniętym na zewnątrz językiem
- Chrapanie przy wdechu i wydechu
- Przenoszenie lekkich, papierowych przedmiotów zasysając słomką np. kropek na biedronkę, listków na drzewo, gwiazdek na niebo lub po prostu skrawków papieru z jednego końca stołu na drugi