

ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO

- Ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie.
- Kasłanie przy języku wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej („chory miś”).
- Chrapanie na wdechu i wydechu („śpioch”).
- Naśladowanie „chrumkającej świnki”.
- Energiczne wypowiedzianie: [uku, ugu, oko, ogo, uk-ku, ug-gu, ok-ko, og-go].
- Przenoszenie małych papierków przy pomocy rurki/słomki.
- Głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową przy zamkniętej jamie ustnej.
- Przy szeroko otwartej jamie ustnej oddychanie w ten sposób, że wdech następuje przez jamę nosową, a wydech przez jamę ustną (ruchy podniebienia miękkiego ćwiczący może obserwować w lusterku).
- Energicznie unosząc język i żuchwę należy naciskać na podniebienie miękkie tyłem języka. Początkowo ćwiczenie wykonuje się powoli, następnie zwiększa się szybkość ruchów języka i siłę jego nacisku na podniebienie miękkie.

