

ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO

Zaleca się, aby ćwiczenia prowadzone były przed lustrem.

Każde ćwiczenie powinno być powtórzone parokrotnie.

1. Ziewać, obserwując w lusterku przy szeroko otwartej jamie ustnej, jak porusza się języczek, który jest zakończeniem podniebienia miękkiego (podczas ziewania podniebienie miękkie unosi się i lekko cofa).
2. Oddychać głęboko w ten sposób, że wdech następuje nosem, wydech – ustami, przy czym usta przez cały czas są szeroko otwarte.
3. Na zmianę: zacisnąć nozdrza i oddychać wyłącznie przez usta; zamknąć jamę ustną i oddychać wyłącznie przez nos.
4. Energicznie wymawiać połączenia głoskowe, w skład których wchodzi głoski tylnojęzykowe *k* i *g* : *ka, ko, ku, ke, ky ; ga, go, gu, ge, gy ; uku – ugu ,oko – ogo, uk – ku, ug – gu, ok. – ko, og – go.*
5. Kaszleć z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej.
6. Chrapać na wdechu i wydechu.
7. Zabawa **Chory miś**. Dzieci udają, że są chorymi misiami. Słuchają czytanej lub opowiadanej przez nauczyciela bajeczki o chorym misiu i wykonują poszczególne czynności.

Miś jest przeziębiony. Boli go gardło, ma katar (*dzieci oddychają przez nos przy zaciśniętych ustach, tak jak przy katarze*) i bardzo kaszle (*dzieci kaszlą z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej*). Miś połyka lekarstwa, których nie lubi (*dzieci głośno przełykają ślinę i "robią miny"*). Teraz płucze ziołami gardło (*dzieci naśladują płukanie gardła*). Miś jednak jeszcze jest chory. Kaszle (*dzieci kaszlą*) i ma katar (*dzieci wciągają nosem powietrze przy zaciśniętych ustach*). Zmęczony kładzie się spać i zasypia, słysząc chrapanie (*dzieci chrapią na wdechu i wydechu*).

8. Zabawa **Żywe miny**. Dzieci siadają naprzeciwko siebie. Jedno z nich wykonuje jakąś minę, zaś zadaniem drugiego dziecka, które występuje w roli żywego lusterka, jest naśladowanie tych min. Po pewnym czasie dzieci zamieniają się rolami.