

Ćwiczenia oddechowe

Przykłady:

- Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
- Dmuchiwanie na płomień świecy.
- Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
- Dmuchiwanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
- Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchiwanie ciągłym strumieniem.
- „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
- Chuchanie na zmarzniete ręce.
- Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
- Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „sssss”.
- Nadmuchiwanie balonika.
- Naśladowanie syreny – „eu-eu- eu”, „au-au-au” – na jednym wydechu.
- Dmuchiwanie na piórko, aby nie spadło.
- Liczenie na jednym wydechu.
- Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
- Powtarzanie zdań szeptem.

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
- Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
- Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania - wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na walek dziąsłowym/:

- Unoszenie języka na walek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
- Lizanie czubkiem języka walek dziąsłowego.