

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Gdy otworzymy szeroko usta – zobaczymy w głębi jamy ustnej mały, wiszący języczek, który jest ruchomy i odgrywa również bardzo ważną rolę w procesie realizacji głosek (właśnie tym języczkiem zakończone jest tzw. podniebienie miękkie).

Wszelkie nieprawidłowości w jego budowie, rozszczepy, zbyt mała ruchomość – również przyczyniają się do powstawania różnego rodzaju wad wymowy. Dlatego zadbajmy o jego prawidłowe funkcjonowanie poprzez odpowiednie ćwiczenia.

### Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie.

- ziewanie – z opuszczoną nisko dolną szczęką;
- kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem;
- płukanie gardła ciepłą wodą tzw. gulgotanie;
- chrapanie na wdechu i wydechu, chrząkanie, chuchanie;
- wymawianie głosek [g], [k] z samogłoskami, sylaby np. **ak, ka, ku, aka, oko, uku, ga, go, ge ...**;
- oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos;
- ssanie smoczka;
- głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami – usta cały czas otwarte;
- przenoszenie skrawków papieru za pomocą rurki (wciąganie powietrza).

