**Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie.**

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.
3. Chrapanie na wdechu i  wydechu.
4. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
5. Wymawianie połączeń- głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami np.: „ga, go, ge, gu, gi, gą, gę...” i to samo z głoską „k”.
6. Wypowiadanie sylab: „ak, ok., uk, ek, yk, ik ąk, ęk, aga, ogo, ugu, eke, ygy, iki, ago, ęgę”.
7. Nabranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

**Ćwiczenia oddechowe.**

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami (chuchanie).
2. Dmuchanie na ogień świecy.
3. Dmuchanie na piłkę pingpongową.
4. Dmuchanie na kulę z waty zaczepioną na nitce.
5. Dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą.
6. Dmuchanie na wiatraczek.
7. Chłodzenie  „gorącej zupy na talerzu”- dmuchanie ciągłym strumieniem.
8. „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadnie ostatnie nasionko.
9. „Odtajanie zmarzniętej szyby”- chuchanie (długie).
10. „Chuchanie na ręce, bo zmarzły”.
11. Lokomotywa oddaje nadmiar pary: „fff” lub „szsz”.
12. Wypuszczanie powietrza z balonika , piłki, dętki, (długie „sss”).
13. Ćwiczenia ruchowe dwufazowe: I- wdech, II- wydech, koszenie trawy, sianie zboża, rąbanie drzewa, zrywanie owoców z wysokiego drzewa, podawanie cegieł, wiader wody do pożaru.
14. Zabawa w pociąg. Lokomotywa sapie („pach, pach” lub „pf, pf”).Pociąg rusza („cz-cz-cz-cz”) na jednym wydechu.
15. Naśladowanie głosów zwierząt np. „mmuu..., beee, kukurykuuu, ko-ko-ko, kwa-kwa, hau- hau.”
16. Nadmuchiwanie balonika.
17. Naśladowanie syreny- „eu, eu, eu”.
18. Liczenie na jednym wydechu.
19. Powtarzanie zdań na jednym wydechu (najpierw krótkie,  potem coraz dłuższe).
20. Powtarzanie zdań szeptem.
21. Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:
    * staruszki- „he-he-he”
    * kobiety – jasny -„ha-ha-ha”
    * mężczyzny- rubaszny- „ho-ho-ho”
    * dziewczynki- piskliwy, chichotliwy- „hi-hi-hi”.
22. Dmuchanie piórka.