УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЫШЦ МЯГКОГО НЕБА, ЗЕВА И ГЛОТКИ.

1. Питье маленькими глотками.

2. Полоскание горла тяжелыми жидкостями (кисель, сок с мякотью и т.д.)

3. Глотание слюны, капель воды, сока и т.п., имитация глотательных движений.

4. Позевывание с широко открытым ртом

5. Вдох с позевыванием через рот, выдох через нос.

6. Вдох носом и ртом одновременно, выдох ртом многократный частый при напряженном небе.

7. Произвольное покашливание.

8. Покашливание с высунутым языком.

9. Имитация рвотного движения.

10. Имитация рвотного движения с высунутым языком.

11. Сделав предварительно рвотное движение, громко откашляться со звуком А.

12. Храпение на вдохе и выдохе.

13. Произнесение гласных звуков А, Э, И, О, У на твердой атаке с запрокинутой головой.

14. Пропевание гласных звуков А, Э, О, У, И.

15. Запрокидывание головы с преодолением сопротивления.

16. Опускание головы с преодолением сопротивления.

17. Запрокидывание и опускание головы при сильном нажиме подбородком на кулаки обеих рук.

18. Выдвижение языка к подбородку и последующее втягивание его в рот с преодолением сопротивления.

 Глотание с сопротивлением.

 Питье маленькими глотками.

19. Полоскание горла тяжелыми жидкостями (кисель, сок с мякотью и т.д.)

20. Глотание слюны, капель воды, сока и т.п., имитация глотательных движений.

21. Позевывание с широко открытым ртом

22. Вдох с позевыванием через рот, выдох через нос.

23. Вдох носом и ртом одновременно, выдох ртом многократный частый при напряженном небе.

24. Произвольное покашливание.

25. Покашливание с высунутым языком.

26. Имитация рвотного движения.

27. Имитация рвотного движения с высунутым языком.

28. Сделав предварительно рвотное движение, громко откашляться со звуком А.

29. Храпение на вдохе и выдохе.

30. Произнесение гласных звуков А, Э, И, О, У на твердой атаке с запрокинутой головой.

31. Пропевание гласных звуков А, Э, О, У, И.

32. Запрокидывание головы с преодолением сопротивления.

33. Опускание головы с преодолением сопротивления.

34. Запрокидывание и опускание головы при сильном нажиме подбородком на кулаки обеих рук.

35. Выдвижение языка к подбородку и последующее втягивание его в рот с преодолением сопротивления.

36. Глотание с сопротивлением.