

HENGITYSHARJOITE JA KASVOJUMPPA

Tee harjoitteet 5–10 kertaa.

1. Palleahengitys: hengitä niin, että sisäänhengityksessä vatsan päällä oleva kirja nousee (vatsa pullistuu), ja ulos- hengityksessä laskee (vatsa laskee)



2. Leveä hymy ja pusuja (huulten levitys ja supistus)



3. Pureskele jotain kuvitel- tua namipalaa suurin suun liikkein, suu auki



4. Näytä kieltä – kieli pitkälle ulos 5 kertaa



5. Liikuta kieltä suupielestä toiseen kuten heiluria



6. Liikuta kieltä ylös ja alas eli nenää ja leukaa kohti



7. Puhdista kielelläsi ham- paat perusteellisesti ylä- ja alaleuasta



8. Tee kielellä poskiin pallu- koita. Voit painaa kevyesti kädellä lisää vastusta kielelle



9. Toistele tavuja ja sanoja liioitelluin suun liikkein, esim. pap-pap-pap-paa, mam-mam-mam-maa, bab-bab-bab-baa, tat-tat-tat-tat-taa, ja-je-ji-jo-ju, ra-re-ri-ro-ru. Tavun alkuun kannattaa miettiä niitä äänneitä, jotka juuri itselle tuntuvat vaikeilta. Samoin kannattaa harjoitella sanoja, jotka tuntuvat vaikeilta ääntä, esim. prinssi, traktori, porvari yms. Ja sitten voit yhä lisätä ilmaisun pituutta toistamalla erilaisia lauseita, esim. Tapio tippui katolta kesken konsertin.

Muista myös Puhumalla paras -oppaamme, josta saat lisää tietoa puheen ja kommunikaation vaikeuksista ja niiden kuntoutuksesta.