

RAVIHARJUTUSTE KOMPLEKS

huultele, keelele, mälumislihastele

- põskede üheaegne täispuhumine
- vahelduv puhumine
- põskede tõmbamine hammaste vahele
- huulte mossitamine-naeratus
- huuled torusse avatud suuga
- torus huuli tõsta üles-alla, liigutada vasakule-paremale, ringid
- keele väljasirutamine, hoidmine
- laia ja kitsa keele tegemine suus, siis väljas
- väljasirutatud keele liigutamine vasakult paremale
- keeleselja imemine suulakke
- keelega suruda põske
- keelega limpsida ülemist ja alumist huult, siis ringi
- avatud suuga keele tõstmise nina, lõua suunas

PEHME SUULAE lihaste arendamiseks teha avatud suuga

- köhatamine
- a ütlemine
- tahtlik tõstmine
- nina kaudu sisse- ja väljahingamine
- suu kaudu sisse- ja väljahingamine
- suu kaudu sisse, ninast välja
- ninast sisse, suust välja

Liigutustel tuleb taotleda võimalikku täpsust ja jõudu ning võimet säilitada vajalik asend. Raviharjutuste kestus alguses 5 min., hiljem aeg järk-järgult pikeneb.

Häälendamiseks VAJALIKU ÕHUJAOA treenimisel tehakse puhumisharjutusi

- puhuda üle laia keele
- küünlaleegi ärapuhumine
- läbi kõrre pudelisse puhumine
- õhupalli täispuhumine

Kõnehingamise korrigeerimisel tuleb tähelepanu pöörata pika sujuva väljahingamise kindlustamisele. Lugeda numbreid raamat kõhul.