**ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГЛОТКИ И МЯГКОГО НЕБА**

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.  
Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.   
2. Произвольно покашливать.  
Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.  
Покашливать с высунутым языком.  
3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.  
Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).   
4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).  
Глотать капли воды, сока.   
5. Надувать щеки с зажатым носом.   
6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.   
7. Подражать:  
- стону,  
- мычанию,  
- свисту.   
8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.  
Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.  
Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.   
9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.   
10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.   
11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.   
12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.