

DIHALNA VAJA

TELOVADBA GOR IN DOL

Pri tej igri stojiš. Stoj vzravnano in dvigni roke navzgor, potem se skloni in spusti roke k tlom. Večkrat ponovi. Ko dviguješ telo in roke navzgor, vdihni zrak (napolni vrečo). Ko se pripogibaš k tlom, izdihni z glasnim FIS... (izprazni vrečo).



VAJA JEZIKA

MUCA PIJE MLEKO

Svoj jezik potisni, kolikor je mogoče, ven iz ust, konico jezika obrni čim bolj navzgor proti nosu. Potem jezik potegni nazaj v usta. Tako muca pije. Posnemaj jo in to večkrat ponovi.



VAJA PIHANJA

TEKMA V PIHANJU VATE

Potrebuješ kroglico vate. Postavi jo na rob mize in jo samo s pihanjem spravi na drugo stran. Če se igraš s prijatelji, naj vzame vsak svojo kroglico vate. Kdo jo prvi spiha na drugo stran mize?



VAJA MEHKEGA NEBA

TEKMA V PRENAŠANJU VATE

Potrebuješ slamico za sok in krpico vate. Skozi slamico vsrkaj vato, da se vata prime slamice. Zadrži zrak (da vata ne pade s slamice) in poskusi vato prenesti čim dlje od začetne točke. Če vas je več: kdo jo prinese dlje?



VAJA USTNIC

OGLEDOVANJE V OGLEDALU

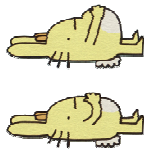
Potrebuješ ogledalo. V ogledalu opazuj svoj obraz, še posebej tvoja usta. Posnemaj oglašanje živali na kmetiji in opazuj, kako se spreminja položaj tvojih ust med govorom:
ovca—be-**E**; krava—mu-**U**;
račka—ga—**A**; piščanček—pi—**I**;
kokoš—ko-**O**; osliček—ia-**IA**.



FONOLOŠKA VAJA

SIKANJE KAČE

Z rokami vijugaj in posnemaj premikanje kače (položi dlan ob dlan in vijugaj z obema rokama hkrati, tako da roki večkrat prečkata sredinsko os tvojega telesa). Istočasno tvori glasni SSS (pri tem ustnice raztegni v špranjo).



DIHALNA VAJA

VESLANJE

Pri tej igri stojiš. Roke postavi v predročenje, kot da bi držal vesla. Potem roke počasi premakni v zaročenje (kot da bi naredil zamah z vesli) in ob tem vdihni. Nato roke prestavi nazaj v predročenje in ob tem izdihni. Tako nekaj časa veslaj.



VAJA JEZIKA

MUCA SE UMIVA

Si že kdaj videl, kako se muca umiva? Z jezikom kroži po zgornji in spodnji ustnici, najprej v desno stran, potem pa še v levo stran. Posnemaj jo in se še ti umij okoli ust na tak način. Večkrat, da bo zares čisto.



VAJA PIHANJA

USTVARJAMO VALOVE

Potrebuješ slamico in večjo posodo z vodo. S slamico pihaj v vodo, ki jo s tem vzvaloviš. Da je igra bolj zanimiva, postavi v vodo male papirnate čolničke, stiroporne kroglice ali pa plutovinaste zamaške.



VAJA MEHKEGA NEBA

IZ ENEGA KOZARCA V DRUGEGA

Poskusi s slamico spraviti vodo iz enega kozarca v drugega (vodo iz prvega kozarca s srkanjem potegni v slamico, jo z zadrževanjem sape drži v slamici ter prestavi v drug kozarec, kjer jo spusti iz slamice).



VAJA USTNIC

POŠILJAMO POLJUBČKE

Z ustnicami oblikuj poljubček, poljubi svojo dlan in poljubček z dlani pihni nekemu, ki ga imaš rad. Da bo na svetu več ljubezni, pošlji veliko poljubčkov.



FONOLOŠKA VAJA

MURENČKOVA PESEM

Stoj in z zamahi rok posnemaj gibanje murnovih krilc med oglašanjem. Pri tem ustvarjaj glasove CCC... (ustnice raztegni v špranjo, jezičkova ploščica pa naj se dotika dlesni zgornjih zob).



DIHALNA VAJA

USTVARJANJE OBLAKOV

Pri tej igri potrebuješ ogledalo, okno ali drugo stekleno površino. Vdihni zrak, potem pa svoj topel zrak izdihni na ogledalo ali steklo. Opaziš oblak? Naredi več takih oblakov. Naredi hitri oblak (hitro izdihni), pa zelo počasni oblak (zelo počasi izdihni)...



VAJA JEZIKA

BRISALCI BRIŠEJO OKNO

Z jezikom posnemaj avtomobilске brisalce. Potisni jezik ven iz ust in ga obrni navzgor. Po zgornji ustnici jezik premikaj jezik levo in desno. Čim hitreje premikaš jezik, tem bolje! Večkrat ponovi, da bo šipa dobro očiščena.



VAJA PIHANJA

UPIHNI SVEČKO

Potrebuješ prižgano svečo (odrasla oseba naj pazi na varnost). Svečko postavi na mizo in jo upihni (z enim pihljajem, če zmoreš). Kako daleč od tebe je lahko svečka, da jo še lahko upihneš?



VAJA MEHKEGA NEBA

ŽVEČILNI BALONČEK

Potrebuješ žvečilno gumo. Najprej jo malo prežveči, da postane lepo prožna. Znaš iz žvečilke napihniti balonček? Če si za to še premajhen, poskusi žvečilno gumo v ustih z jezičkom razvaljati v ploščico...



VAJA USTNIC

OD JEZE DO SMEHA

Potrebuješ ogledalo. V ogledalu opazuj svoj obraz, še posebej tvoja usta. Posnemaj jezna usta, usta, ki jim nekaj ni všeč (npr. gnila hrana), žalostna usta, prestrašena usta, presenečena usta, vesela usta.



FONOLOŠKA VAJA

ZEBE ZEBE

Te kdaj zebe? Stisni svoje zobe skupaj (pa ne preveč), ustnice raztegni v špranjo in ZZZZZ, joj, kako me zebe. Čisto malo zebe, zato je ZZZZ bolj tih. Močno zebe, zato je ZZZZ bolj glasen.



DIHALNA VAJA

MMMM, KAKO DIŠI!

Pomisli na nekaj, kar zelo lepo diši. Zapri usta in globoko vdihni skozi nos. Vdihni počasi, da čim dlje uživaš v prijetnem vonju. Vdih za kratek čas zadrži, z dlanmi pa med tem oblikuj mošnjiček, v katerega boš ta prijeten vonj izpihnil. Potem zrak z usti izdihni v mošnjiček (da ne pobegne).



VAJA JEZIKA

LIŽEM BONBONČEK

Svoja usta zapri in premikaj svoj jeziček po levem ličku gor in dol, po desnem ličku gor in dol, pa še od levega lička do desnega in nazaj. Kot da bi lizal čisto pravi bonbonček.



VAJA PIHANJA

VETRNICICA

Za to igro potrebuješ vetrnico. Če je nimaš, jo izdelaj. Pihaj v vetrnico, da se vrtil. Rahlo, malo močneje, zelo močno. Naj se vrtil!



VAJA MEHKEGA NEBA

BALONI

Potrebuješ balon, ki ga je mogoče napihniti s sapo. Napihni balonček, ga vzemi iz ust in zrak počasi izpusti iz balončka, da bo balonček zapel (s prsti raztegni grlo balončka, da nastane zelo ozka špranja). Ponovno napihni balonček in ponovi...



VAJA USTNIC

ODPIRAMO STEKLENICE

Svoja usta oblikuj kot takrat, ko rečeš glas P. Pokaj z ustnicami, da se bo slišal glas kot pri odpiranju steklenic (tistih, ki so zaprte s plutovinastimi zamaški).



FONOLOŠKA VAJA

GOSKE

Simon je na dvorišču pri Sari videl goske. Eno je hotel prijeto, pa so se goske ustrašile in zapele svoj S-S-S. Še ti se jim pridruži in z njimi zapoj S-S-S.



DIHALNA VAJA

FUJ, KAKO SMRDI!

Z roko si zatisni nos in globoko vdihni skozi usta (tako kot to storiš, ko ti nekaj zelo smrdi, na primer gnilo jajce). Vdih za kratek čas zadrži, potem zapri usta, odstrani roko z nosu in zrak izdihni skozi nos.



VAJA JEZIKA

UMIVAMO SI ZOBE

Včasih, ko še niso poznali zobnih krtačk, so si zobe umivali kar z jezikom. Poskusi tudi ti. Z jezikom delaj podobne gibe kakor z zobno krtačko.



VAJA PIHANJA

PIŠČALKA PISKA

Za to igro potrebuješ piščalko. Pihni skozi piščalko. Najprej na dolgo (dolg pisk), potem na kratko (kratek pisk), nato izmenično dolg—kratek—dolg—kratek pisk.



VAJA MEHKEGA NEBA

ZEHANJE

S prsti obeh rok zatipaj točki, kjer je tvoja spodnja čeljust pripeta na zgornjo čeljust (med licem in ušesom). Zmasiraj obe točki (z levo roko točko na levi strani in z desno na desni strani) ter zزهaj... Nekajkrat zزهaj, s tem napenjaš mišice mehkega neba.



VAJA USTNIC

AVTO BRNI

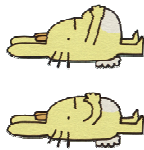
Naš stari avto je že malo pokvarjen in zelo glasno brni svoj BRRR, BRRR. Navlaži svoje ustnice, jih stisni in skozi njih pihni zrak, da se bo zaslišal glasni BRRR (ustnice se morajo pri tem dobro tresti).



FONOLOŠKA VAJA

PAZI, ČEBELE!

Na travniku so zacvetele rože s slastnim medom. Priletele so čebele in glasno brenčijo BZZZ, BZZZZ. Še ti se jim pridruži pri brenčanju in jih posnemaj.



DIHALNA VAJA

DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Pri tej vaji se moraš uleči na tla. Najprej poskusi svoj trebušček povleči navznoter, potem pa še navzven (to je delo trebušnih mišic). Zdaj vdihni zrak v trebušček (trebušček se dvigne), in ga spet izdihni (trebušček se spusti). Če na trebušček položiš medvedka, se bo dvigal in spuščal.



VAJA JEZIKA

URA TIKTAKA

Si že slišal, kako tiktaka ura budilka? Posnemaj jo! Čim jasneje izgovarjaj zloge: TIK-TAK, TIK-TAK. Najprej počasi, potem pa vedno hitreje, kolikor hitro moreš.



VAJA PIHANJA

MILNI MEHURČKI

Potrebujes milnico in palčko za pihanje milnih mehurčkov. Če nimaš drugega, uporabi slamico za sok. Napihaj čim več milnih mehurčkov. Lahko narediš kakšnega še posebej velikega?



VAJA MEHKEGA NEBA

GRGRANJE VODE

Usta napolni z vodo (vode ne smeš požreti) in grgraj vodo... To igro se raje igray zunaj na prostem, ali pa v kopalnici, ob umivalniku... Lahko se zgodi, da boš moker.



VAJA USTNIC

USTA KOT ROKE

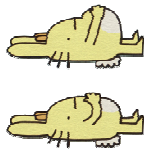
Ljudje, ki imajo poškodovane roke, prijemljejo stvari kar z ust. Poskusi, kako to gre. Potrebujes lonček in nekaj plastičnih zamaškov. Z ust primi zamašek in ga prenesi v lonček. Potem še drugega, pa tretjega... Dokler ne bodo vsi zamaški v lončku.



FONOLOŠKA VAJA

VODA NA ŠTEDILNIKU

Ko kapljica vode pade na vroč štedilnik, zacvrči. Sliši se takole: CK, CK, CK. Se lahko tako oglašas tudi ti? Poskusi!



DIHALNA VAJA

DIHANJE S PREMORI

Vdihni zrak, za kratek čas zadrži dih, in izdihni. Nekaj krat ponovi. Pa nikar ne zadržuj diha predolgo.



VAJA JEZIKA

PALČEK SKAČE

Ko se jeziček spremeni v palčka, se ploščica jezika dotika zgornjih dlesni. Ko je bolj spredaj, se zasliši T, ko je malo bolj zadaj, pa D. Ko palček skače, pa se sliši TI-DI, TI-DI, TI-DI..., T-D, T-D, T-D. Še ti se s palčkom takole oglašaj.



VAJA PIHANJA

PODIRAM KEGLJE

Potrebuješ pink ponk žogico in lahke kegljčke (lahko uporabiš tudi tulce iz papirja, ki jih sam izdeláš). Pihni v pink ponk žogico, da se zakotali v smeri kegljčkov in jih podre. Lahko podreš vse kegljčke?



VAJA MEHKEGA NEBA

MRRMRANJE MELODIJE

Pomisli na pesmico, ki si jo najraje zapoješ. Poskusi jo zamrmrati: mmmmm.... Če si za to še premajhen, poskusi najprej s preprostim glasom mmmm (kot brni fen za lase), potem pa poskusi zamrmrati vsaj dva različna tona.



VAJA USTNIC

RIŠEM Z USTI

Si že kdaj prijel barvico z usti namesto z roko? Poskusi. Z usti primi barvico in nariši krog, črto, pa še en krog, še eno črto...



FONOLOŠKA VAJA

GUMA SPUŠČA

Stric Fran je z gumo zapeljal na žebelj. Nastala je luknja in guma glasno spušča: PSSSSSS. Še ti posnemaj spuščanje gume.



DIHALNA VAJA

DOLGO IN GLOBOKO DIHANJE

Vdihni zelo počasi, vdih naj bo tako dolg kot ga zmoreš. Potem zelo počasi izdihni, spet tako na dolgo kot zmoreš. Tri krat ponovi. Če se da, dihaj skozi nos, lahko pa tudi skozi usta.



VAJA JEZIKA

ZAPESTNA URA

Dedkova zapestna ura je že zelo stara. Ko sem čisto tiho, zaslišim, kako se oglašča TDN, TDN, TDN. Še ti jo posnemaj. Naj bo tvoj TDN TDN kar najbolj jasen, razločen in čim hitrejši.



VAJA PIHANJA

POTOVANJE PO ŽLEBU

Pri tej igri potrebuješ žlebove in lahko kroglico (npr. pink ponk žogico). Žlebove si lahko narediš iz kartonastih tulcev, ki ostanejo od wc papirja (tulce po dolžini prerežeš na pol in jih zlepiš). Pihaš kroglico, da potuje po žlebovih v različne smeri...



VAJA MEHKEGA NEBA

ŽVIŽGANJE

Znaš žvižgati? Oblikuj ustnice v poljubček, samo malo bolj jih stisni skupaj, da nastane samo mala okrogla luknjica. Poskusi izpihniti zrak skozi to luknjico. Se zasliši žvižg? Če se ne, nič hudega. Vaja dela mojstra.



VAJA USTNIC

MED USTNICO IN NOSOM

Lahko držiš svinčnik v zraku samo z ustnico in nosom? Poskusi: z roko postavi svinčnik tik pod nos, zgornjo ustnico obrni navzgor in z ustnico stisni svinčnik k nosu...



FONOLOŠKA VAJA

MUHA V KOZARCU

Janko je ujel debelo muho pod kozarec. Muha zelo glasno brenči: DZZZ, DZZZ. Še ti jo posnemaj.