



### Mēles vidējās daļas vingrinājumi (skaņu **Ķ, Ģ, Ļ, Ņ, J** apguvei):

1. **Dusmīgais kaķītis** - mute pavērtā pozīcijā, mēles gals atrodas aiz apakšējiem priekšējiem zobiem, bet mēles vidus pacelts pret cietajām augslejām (mutes griestiņiem). Šādu pozīciju notur 3 - 5 sekundes, atkārto 10 - 15 reizes.
2. **Jūras viļņi** - sākuma stāvoklis tāds pats kā "dusmīgajā kaķī", tikai pēc mēles vidējās daļas pacelšanas, pozīciju notur 1 sekundi, tad atbrīvo. Ar mēli veic tādas kā viļņveida kustības. Vingrinājumu veic 10 - 15 reizes.
3. **Slidkalniņš** - sākuma pozīcija kā vingrinājumā "dusmīgais kaķītis", lūpas, iestiepjot smaidā, virza augšējos priekšzobus pa mēles muguru uz leju, kamēr augšējie un apakšējie zobi sakļaujas. Vingrinājumu veic 10 - 15 reizes.
4. **Karbonāde** - mute pavērtā, mēles vidējā daļa pacelta pret cietajām augslejām, mēli viegli saspiež un pakošļā ar augšējiem un apakšējiem zobiem. Vingrinājumu veic 10 - 15 reizes.

### Mēles mugurējās daļas vingrinājumi (skaņu **K, G, H** apguvei):

1. **Klusie A** - īsa, aprauta čukstus skaņas A atkārtošana. Vingrinājumu veic 10 - 15 sekundes, atkārto 3 - 5 reizes.
2. **Miedziņš nāk** - žāvāšanās ar atvērtu muti. Vingrinājumu veic 5 - 10 reizes.
3. **Klepus** - imitē klepošanu, vienlaikus ceļot zodu uz augšu, tādējādi veicinot mēles mugurējās daļas aktivēšanos. Vingrinājumu veic 5 - 10 reizes.
4. **Kakla skalošana** - imitē kakla skalošanu, atliecot galvu atpakaļ, ceļot zodu uz augšu. Vingrinājumu veic 5 - 10 reizes.
5. **Smiešanās** - imitē skaļu smiešanos - ha, ha, hi, hi, he, ho, hu, utt. Vingrinājumu veic 10 - 15 sekundes, atkārto 3 - 5 reizes.
6. **Plaukstu sildīšana** - ar atvērtu muti, pūš siltu gaisu uz plaukstām. Vingrinājumu veic 5 - 10 reizes.

Vingrinājumus veidojas audiologopēdes: **Sabīne Mackeviča un Anete Kalere**

