

## Nosowanie inczej rynolalia

Jest to jedna z wad wymowy wyodrębnianych w **logopedii**. Polega na artykułowaniu głosek ustnych w ten sposób, że powietrze wydobywa się nie tylko ustami, ale i nosem.

**Głoski nosowe to [ą, ę, m, m', n, n']**. Pozostałe głoski polskie nazywamy ustnymi. U zdrowych dzieci nosowanie często wynika z niedostatecznej **sprawności podniebienia miękkiego**.

Poniższe ćwiczenia pomogą poprawić ruchomość tego narządu i wpłyną na **jakość wymowy**:

1. oddychać swobodnie z otwartą buzią i patrzeć na podniebienie miękkie w lusterku – powiedzieć „a” i zobaczyć, jak się unosi (ćwiczenie ma uświadomić dziecku, nad czym pracuje),
2. oddychać głęboko tylko nosem przy zamkniętej buzi,
3. oddychać głęboko z otwartą buzią przy zaciśniętych skrzydełkach nosa,
4. oddychać przy szeroko otwartej buzi tak, żeby powietrze wchodziło TYLKO przez nos, a wychodziło TYLKO przez usta – ruchy podniebienia miękkiego obserwujemy w lusterku,
5. ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce, język leży swobodnie na dnie jamy ustnej,
6. kasłanie przy wysuniętym na zewnątrz języku,
7. chrapanie na wdechu i na wydechu,
8. nabieranie w policzki powietrza połączone z wysunięciem języka na zewnątrz,
9. picie napojów przez słomkę (próbujemy wciągać tak dużo płynu, jak się da, żeby się nie zachłysnąć),
10. zasysanie słomką przedmiotów (skrawków papieru, kulek styropianu itp.) i przenoszenie ich na inne (najlepiej dość odległe) miejsce, np. z jednego końca stołu na drugi,
11. naśladowanie różnych rodzajów śmiechu (ho ho ho – jak grubas albo św. Mikołaj; ha ha ha – jak wesoły chłopiec; he he he – jak staruszka; hi hi hi – jak mała dziewczynka itp.),
12. wąchanie (wciągamy powietrze jak najdłużej 1 raz albo wciągamy kilka razy krótko raz za razem – np. jak pies, który węszy),
13. powtarzanie: uku, oko, aka, eke, iki, yki,
  - aga, ogo, ege, igi, ugu, ygi
  - ak-ka, ok-ko, uk-ku, ek-ke, ik-ki, yk-ki
  - ag-ga, og-go, ug-gu, eg-ge, ig-gi, yg-gi
  - lekki, miękki
  - Kanapa jest miękka.
  - Piórko jest lekkie.

(Można samemu budować podobne zdania zawierające słowa z głoskami [k] i [g]).

14. buzia szeroko otwarta i energicznie unosić język i szczękę dolną do góry, naciskać na podniebienie miękkie tyłem języka (na początku wykonywać ćwiczenie wolno i dokładnie, a gdy się dziecko nauczy, można to robić szybciej).