

Suujumppa



Vie huulet yhteen ja ime posket lommolle



Puhalla posket täyteen ilmaa



Avaa suu ja nosta kielenkärki hammasvallille



Vie kieli kohti leukaa



Avaa suu ja nosta kielenkärki ylähuulelle



Pyysi alahuuli kielellä



Avaa suu ja pyysi ylähuuli kielellä



Piilota alahuuli ylähampaiden taakse



Piilota ylähuuli alahampaiden taakse



Pärisytä huulia rennosti



Liu'uta leukaa oikealle



Liu'uta leukaa vasemmalle

HUOM! Leuan tulee pysyä paikoillaan kaikkien paitsi alarivin harjoitteissa.

Puhallusharjoitukset

Puhaltaminen vahvistaa alaleukaa ja huulia. Kielenkanta siirtyy puhallettaessa taaksepäin ja vakauttaa kielenkannan suun takaosaan. Alaleuan lihasten, huulten ja kielen hallinta on tärkeää puheäänteitä tuottaessa. Puhallusharjoitukset tulee tehdä rauhallisella ja tasaisella puhalluksella. Huulet tulee pyöristää. Ilmavirta ei saa tulla poskista. Mikäli puhallustekniikka on epävarma, voi harjoittelun aloittaa varovaisilla puhallusharjoituksilla (hengitysharjoittelua ja ”huu”-puhalluksilla).

Harjoittelutapoja:

- **Puhalla kädelle/nenään/leualle/poskiin.**
- **Puhalla kevyitä esineitä** kuten paperimyytjä, pumpulipalloja, höyheniä tai pingispalloja. Leikki voi perustua vaikka siihen, että puhallatte esineet niiden koteihin tai pallot maaliin.
- **Puhalla pillillä** vesilasiin niin että vedenpintaan ilmestyy kuplia (lyhyttä paksua pilliä on helpompi hallita kuin ohutta ja pitkää) – HUOM! *Pillin tulee olla huulten välissä, ei hampaiden välissä tai sisällä suussa kielen päällä.*
- **Puhalla saippuakuplia.** Pyydystä saippuakuplat takaisin sauvan päälle ja anna lapsen puhaltaa kuplat uudestaan. Tällaisessa puhaltamisessa tarvitaan hallitumpaa puhallusta.
- **Kastele paperinpaloja** ja puhalla niitä maalitauluun pillin avulla.



Imemisharjoitukset

Imemisharjoituksilla vahvistetaan monipuolisesti suun, kielen, kitalaen, huulten ja poskien lihaksistoa. Oikeaoppisessa imuliikkeessä vetäytyy kieli taaksepäin suussa. Kielen juutuessa suun takaosaan mahdollistuu myös kielenkärjen vapaa liike ja äänteiden tuottaminen kielenkärjellä.

Harjoittelutapoja:

- **Juomien juominen pillillä:** – HUOM! *Pillin tulee olla huulten välissä, ei hampaiden välissä tai sisällä suussa kielen päällä.*
 - tavallisia juomia (vettä, maitoa, mehua)
 - mutkikkailla pilleillä juominen lisää haastetta
 - paksummat nesteet kuten smoothiet, pirtelöt ja mehukeitot vaativat lisää lihasvoimaa, ole tarkkana ettei imemistekniikka kärsi näitäkään juodessa!
- **Ime paperikaloja pillillä** pöydältä, esim. silkipaperikaloja, nenäliinakaloja, paperikaloja, pahvikaloja. Mikäli harjoitus tuntuu liian vaikealta, voi pilliä lyhentää saksilla.

