

Oral Motor Exercises

1. Άνοιξε-κλείσε το στόμα αργά μερικές φορές. Να είστε σίγουροι πως τα χείλη κλείνουν.
2. Σούφρωσε τα χείλη, όπως για ένα φιλί, κράτησε για λίγο και μετά ξεκουράσου. Επανάλαβε μερικές φορές.
3. Φτιάξε ένα μεγάλο χαμόγελο, κράτησε λίγο και μετά ξεκουράσου. Επανάλαβε μερικές φορές.
4. Φιλί, κράτησε, χαμόγελο, κράτησε. Επανάλαβε μερικές φορές.
5. Άνοιξε το στόμα και δοκίμασε φιλί με το στόμα ανοιχτό. Κράτησε, ξεκουράσου και ξαναδοκίμασε.
6. Κλείσε τα χείλη σφιχτά και πίεσε τα μαζί. Ξεκουράσου και επανάλαβε.
7. Άνοιξε το στόμα και βγάλε την γλώσσα έξω. Να είστε σίγουροι πως η γλώσσα βγαίνει ευθεία έξω από το στόμα και όχι πλαγίως. Κράτησε, ξεκουράσου και επανάλαβε μερικές φορές.
8. Έξω η γλώσσα και αργά - αργά αγγίζει την κάθε γωνιά των χειλιών, αριστερά-δεξιά. Κράτα την γλώσσα στην γωνιά, ξεκουράσου και συνέχισε στην άλλη γωνιά.
9. Έξω η γλώσσα και προσπαθεί να αγγίξει το πιγούνι. Κράτα, ξεκουράσου και επανάλαβε.
10. Έξω η γλώσσα να αγγίξει την μύτη. Κράτα, ξεκουράσου και επανάλαβε.
11. Η γλώσσα έξω. Κινείται πάνω-κάτω. Αργά και όσο πιο πολλές φορές γίνεται. Ξεκούραση-επανάληψη.
12. Βάζω την γλώσσα και σπρώχνει το 1 μάγουλο και μετά το άλλο. Μετά από λίγες επαναλήψεις, όταν η γλώσσα σπρώχνει το μάγουλο, εγώ πιέζω με το δάχτυλο μου την γλώσσα από το μάγουλο.

13. Έξω η γλώσσα, μέσα η γλώσσα. Επανάληψη όσο πιο πολλές φορές είναι δυνατόν και γρήγορα.
14. Η άσκηση 8, όμως πιο γρήγορα.
15. Η γλώσσα να γλύψει τα χείλη κυκλικά (και προς τις 2 κατευθύνσεις). Ξεκούραση και επανάληψη.
16. Επαναλαμβάνω : ΜΑ-ΜΑ-ΜΑ-ΜΑ-ΜΑ όσο πιο γρήγορα γίνεται.
17. Επαναλαμβάνω : ΛΑ-ΛΑ-ΛΑ-ΛΑ-ΛΑ όσο πιο γρήγορα γίνεται.
18. Επαναλαμβάνω : ΚΑ-ΚΑ-ΚΑ-ΚΑ-ΚΑ όσο πιο γρήγορα γίνεται.
19. Επαναλαμβάνω : ΚΑΛΑ-ΚΑΛΑ-ΚΑΛΑ-ΚΑΛΑ όσο πιο γρήγορα γίνεται.
20. Η άσκηση 1 πιο γρήγορα.

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Παρακάτω σας στέλνω κάποιες ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας.

Το παιδί να μπορέσει να ενδυναμώσει τα όργανα σίτισης και κατάποσης.

Το παιδί να ενδυναμώσει την κάτω γνάθο:

- Άνοιγμα και κλείσιμο κάτω γνάθου με πίεση.
- Κίνηση προς αριστερά.
- Κίνηση προς τα δεξιά.

Το παιδί να ενδυναμώσει τη γλώσσα του:

- Ασκήσεις αντίστασης της γλώσσας,
- Γλώσσα προς τα πάνω
- Γλώσσα προς τα έξω
- Γλώσσα προς τα έξω δεξιά
- Γλώσσα προς τα έξω αριστερά
- Γλώσσα προς τα μέσα δεξιά
- Γλώσσα προς τα μέσα αριστερά

Το παιδί να ενδυναμώσει τα χείλι του.

- δάγκωμα άνω και κάτω χειλιών,
- δάγκωμα αριστερά,
- κέντρο και δεξιά
- κλείσιμο των χειλιών
- στρογγύλεμα των χειλιών
-

Το παιδί να έχει την ευχέρεια να κινεί όλα τα όργανα που είναι απαραίτητα για την ομιλία

Το παιδί θα κάνει στοματοπρωσοπικές ασκήσεις (γλώσσας, χειλιών, δοντιών) με σκοπό την ενδυνάμωση των αρθρωτών, για καλύτερο έλεγχο και άρθρωση των φωνημάτων.

- Ασκήσεις μίμησης,
- Ασκήσεις ήχων (ήχους ζώων, παιχνίδια, μουσικά όργανα).

Να μιμείται φωνήεντα /α/, /ο/, /ε/, /ι/

Να μιμείται συλλαβές (μα, πα,)

Να μιμείται φωνές ζώων

Κατανόηση (για παιδιά που μπορούν να ακολουθήσουν οδηγίες)

- Να κατανοεί τις οδηγίες (πάρε, δώσε, κάθισε, άφησε, μάζεψε, βάλε, βγάλε) με διάφορα αντικείμενα, παιχνίδια που έχετε στο σπίτι.
- Να καταλαβαίνει λέξεις πρώτης ανάγκης στο πρωινό (πιρούνι, κουτάλι, νερό, χαρτί, φαγητό) δείχνοντας τα αντικείμενα.





