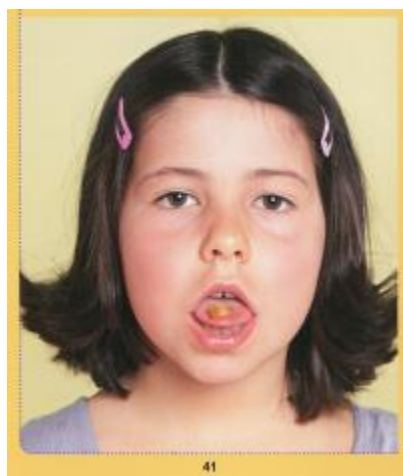
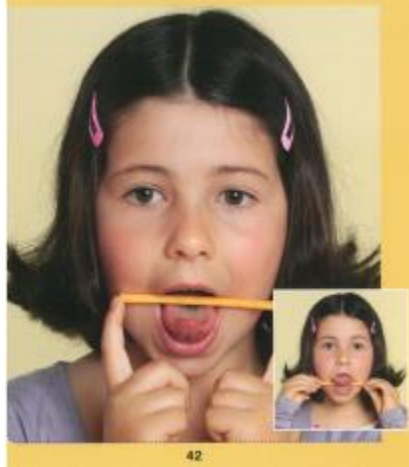


Exerciții pentru dezvoltarea mobilității aparaturii fonoarticulator

**Exerciții de mobilitate pentru limbă, tradus și adaptat de
Prof. logoped Barna Beata /CJRAE Arad
din cartea “Játsszunk beszédet! Sósné Pintye Mária Fehérné Kovács
Zsuzsa Central MédiaCsoport Zrt., 2010”
aprilie 2020**



41- deschide gurița ca o poartă mare și întinde limba în față ca o tavă ca să pot pune pe limbuță un biscuit. Menține biscuitul până când poți astfel încât să menții și gura deschisă. Trage limba cu biscuitul în guriță. Poți mânca biscuitul. Poziționarea bomboanei pe limba se menține 2-3 sec până la 10 sec. Repetarea exercitiului de 10 ori.



42- deschide gurița și scoate limba odată sub scobitoare (pai, bețișoare sărate), apoi deasupra. Se cere copilului să scoată limba de exemplu de 5 ori sub pai apoi de 3 ori peste pai. Repetarea mișcărilor de cel puțin 5 ori.



43. – deschide gurița ca o poartă mare, scoate limba în așa fel încât vârful limbii să atingă fulgile de cocos din farfurie. Ridică limba și arată câte fulgi s-au lipit de ea. Ai grijă, între timp gurița să fie deschisă. Acum poți mânca fulgii de cocos.



44. - deschide gurița ca o poartă mare și întinde limba în jos spre bărbie de parcă ai avea o barbă mare. Lasă bărbia în jos astfel încât gurița să rămână deschisă. Păstrează această poziție până mama sau tata numără până la 10.



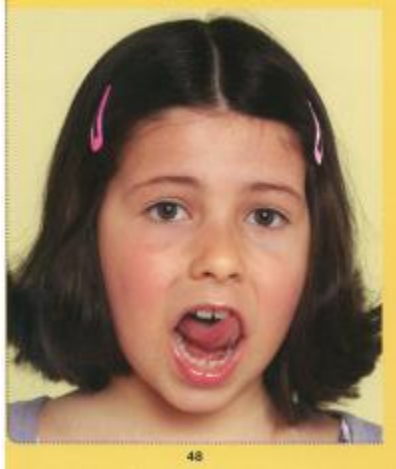
45 – deschide gurița cât de mare poți tu și întinde limba spre nas de parcă ar fi o mustață. Menține poziția limbii cu gura larg deschisă cel puțin 10-15 secunde.



46 – deschide gurița de parcă ai zâmbi și încearcă să aluneci cu limba pe buza de sus dintr-un colț al gurii în celălalt colț. Ai grijă să menții poziția deschisă a gurii și dinții de jos să nu-ți atingă limba.



47 – deschide gura și încearcă cu vârful limbii să lingi buza de jos din dreapta în stânga. Fii atent să nu atingi cu limba buza de sus. Când ai reușit, repetă exercițiul din stânga în dreapta.



48 – deschide gura în așa fel să se vadă dinții de sus. Scoate limba, dar să nu atingă buza sau dinții de jos. Încearcă să lingi dinții de sus pe dinafară din dreapta în stânga și invers.



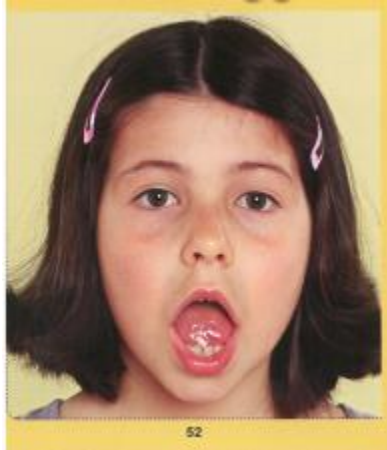
49 – deschide gura să se vadă și dinții de jos. Scoate limba fără să atingă dinții sau buza de sus. Mătură cu limba dinții de jos, pe dinafară, din dreapta spre stânga de parcă te-ai spăla pe dinți. Dacă acest exercițiu se face încet poți număra cu limba câți dințișori ai în gură pe partea de jos.



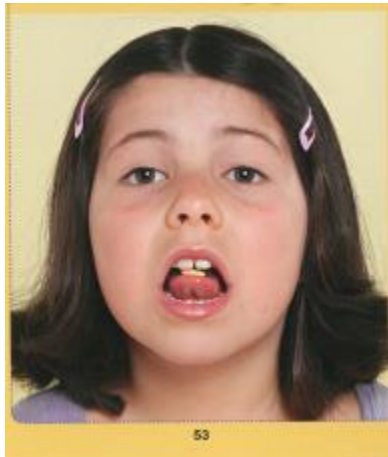
50 – deschide gura mare (de parcă ai spune A) și pune vârful limbii în spatele dinților de jos, la mijloc. Menține poziția câteva secunde. Ai grijă să rămână gurița larg deschisă.



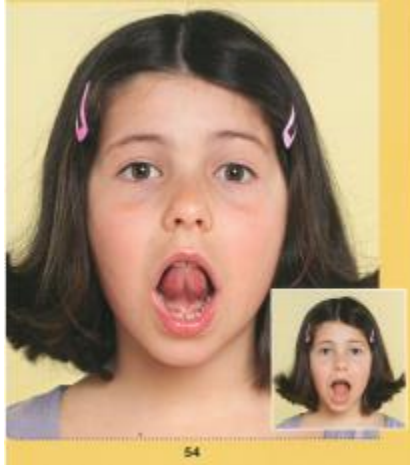
51- deschide gura mare. Pune vârful limbii la mijloc, în spate la dinții de sus și menține această poziție câteva secunde. Ai grijă să rămână gurița larg deschisă. Repetă exercițiul de 5 ori.



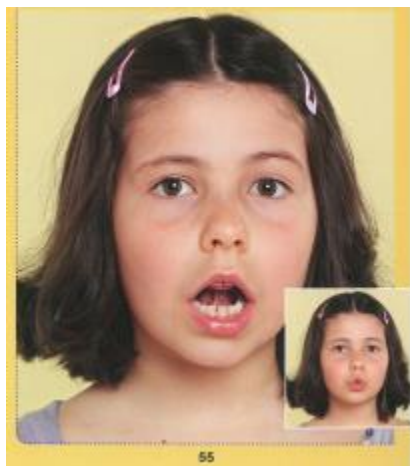
52- deschide gura mare. Scoate limba ascuțită ca o tavă și pune o bomboană pe vârful limbii. Trage limba cu bomboana în guriță și atinge mijlocul dinților de jos cu bomboana. Menține poziția câteva secunde și ai grijă să rămână gurița larg deschisă. Dacă ai reușit poți mânca bomboana.



53- deschide gura mare. Scoate limba ascuțită ca o tavă și pune o bomboană pe vârful limbii. Trage limba cu bomboana în guriță și atinge mijlocul dinților de sus cu bomboana. Menține poziția câteva secunde și ai grijă să rămână gurița larg deschisă. Dacă ai reușit poți mânca bomboana.



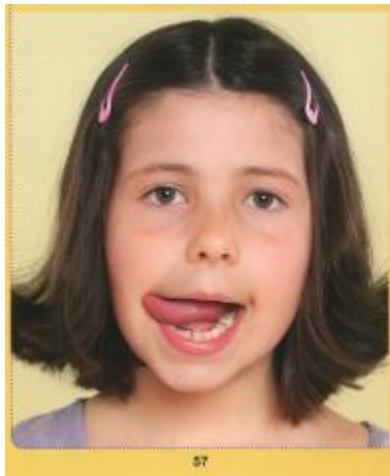
54- deschide gurița și menține-o în această poziție până fredonezi (la-la-la) cântecelul preferat. Ai grijă încât vârful limbii să atingă cerul gurii în spatele dinților de sus.



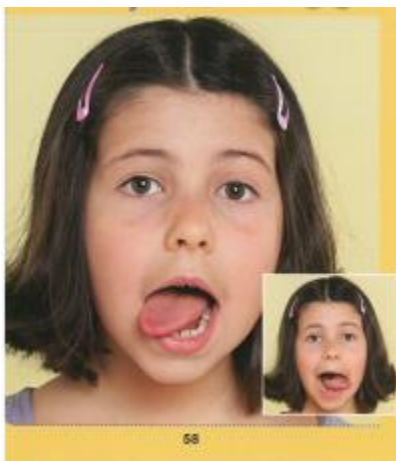
55- deschide gurița și pocnește cu limba, prima dată mai încet apoi tot mai tare și tot mai repede.



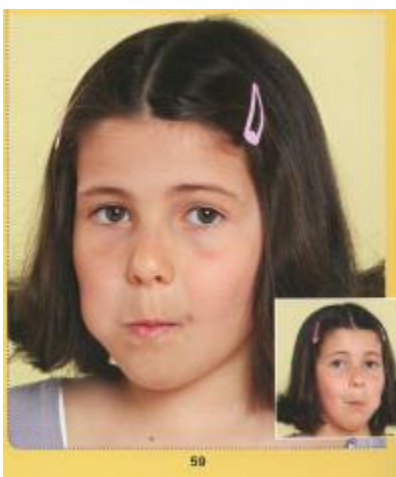
56- deschide gura ca o poartă mare, scoate limba drept în față și încearcă să împingi spatula cât mai departe și un timp cât mai îndelungat.



57- deschide gurița de parcă ai zâmbi. Mama să pună câte o picătură de miere la colțul gurii pe ambele părți. Încearcă să lingi mierea astfel încât să nu atingi buzele cu limba doar în colțul gurii.



58- deschide gurița de parcă ai zâmbi. Atinge colțul gurii pe partea dreaptă, apoi pe partea stângă. Ai grijă să nu atingi buzele.



59- închide gurița și împinge limba către obrazul stâng pe dinăuntru de parcă ai avea o bomboană în guriță. Repetă mișcarea și pe partea dreaptă. Dacă ai reușit execută mișcările alternativ cât mai repede.



60- pune capătul paiului în guriță astfel să-ți atingă și limba, celălalt capăt al paiului poziționează-l asupra formelor din hârtie. Trage aer prin pai, astfel formele din hârtie se vor lipi de capătul paiului. Încearcă să menții formele cât mai mult timp lipite de pai.



61- deschide gura mare și cu vârful limbii atinge locurile (din guriță) pe care le cer. Ai grijă să menții gurița deschisă. Ex: atinge cerul gurii, atinge ultimul dinte din dreapta sus, atinge ultimul dinte din dreapta jos, etc.



62- deschide gurița mare. Pune vârful limbii în spatele dinților de sus și alunecă cu vârful limbii de la dinți pe cerul gurii cât mai în spate. Ai grijă să menții gurița deschisă. Repetă de mai multe ori.



63- deschide gura mare, scoate limba ascuțită fără să închizi gura. Menține poziția cât mai mult timp.



64- deschide gura mare, scoate limba plată să acopere toată buza de jos. Ai grijă să nu închizi gura. Menține poziția cât mai mult timp.



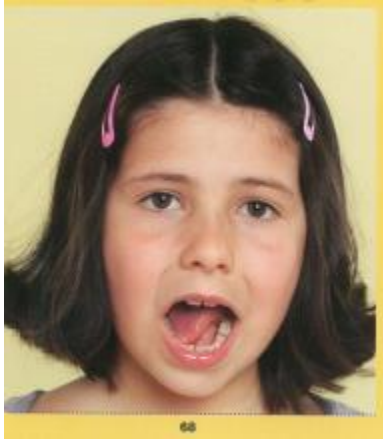
65- deschide gura mare și scoate limba astfel încât să nu atingi buza de jos. Cu limba plată acoperă buza de sus și menține această poziție un timp cât mai îndelungat.



66- deschide gura și scoate limba astfel încât să nu atingi buza de sus. Formează o limbă plată încât să acoperi cu ea toată buza de jos. Menține această poziție câteva secunde, apoi repetă exercițiul de mai multe ori.



67- deschide gurița astfel să se vadă mișcările limbii. Susține limba în interiorul gurii, în spatele dinților de sus. Alunecă cu limba în spatele dinților spre dreapta până la ultimul dinte, apoi repetă spre partea stângă. Ai grijă, pe parcursul exercițiului să nu închizi gura.



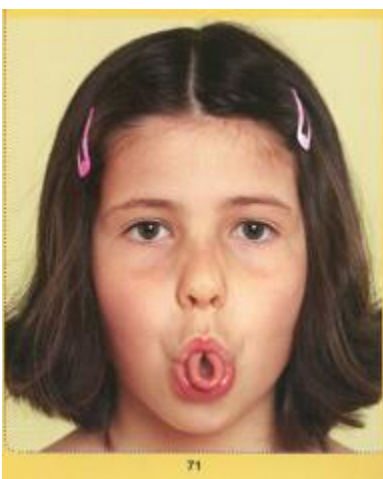
68- deschide gurița astfel încât să se vadă limba. Sprijină limba de dinții de jos și alunecă cu ea de la dinții din față până la ultimul dinte din dreapta, apoi repetă exercițiul până la ultimul dinte din stânga. Ai grijă, pe parcursul exercițiului să nu închizi gurița. Dacă acest exercițiu îl faci încet, poți număra dințișorii.



69- încearcă să îți spui numele de mai multe ori astfel încât limba să o menții jos în spatele dinților fără să atingi dinții. Ai grijă să nu ridici limba în timp ce încerci să îți spui numele.



70- încearcă să îți spui numele de mai multe ori astfel încât limba să o menții sus în spatele dinților (de sus) fără să atingi dinții. Ai grijă să nu ridici limba în timp ce încerci să îți spui numele.



71- deschide gurița, scoate limba și prin strângerea buzelor și ridicarea părților laterale ale limbii fă din limba ta o formă asemănătoare unei țevi. Încearcă să menții poziția cât mai mult timp.



72- deschide gurița, scoate limba și ridică părțile laterale ale limbii și vârful limbii, astfel vei obține o formă asemănătoare unei linguri. Ai grijă ca buzele să nu atingă limba. Dacă menții poziția corect vei putea menține o bomboană în lingură câteva secunde, apoi poți să retragi limba în guriță și să mănânci bombonica.



73- deschide gura mare și menține poziția. Cu vârful limbii desenează pe cerul gurii un cerc, apoi un pătrat, un triunghi etc.



74- deschide gura și în interiorul cavității bucale formează o lingură din limbă (părțile laterale și vârful ridicat). În mijlocul limbii punem o bomboană. Încearcă să ridici vârful limbii până la cerul gurii și să o menții câteva secunde. Dacă ai reușit poți savura bomboana.



75- deschide gura de parcă ai zâmbi și menține această poziție. Pune o bomboană moale pe mijlogul limbii și ridică limba la cerul gurii. Presează bomboana de cerul gurii până ce aceasta devine plată.



76- imită mersul căluțului pocnind din limbă. Dacă ai reușit oprește limba pe cerul gurii înainte de a pocni, astfel încât să se vadă frenul sub limbă. Menține această poziție și încearcă să pronunți astfel sunetul I.



77- deschide gura de parcă ai zâmbi și pune vârful limbii în spatele dinților de jos. Încearcă să ridici mijlocul limbii să atingă cerul gurii, de mai multe ori fără să desprinzi vârful limbii din spatele dinților de jos.



78- deschide gura de parcă ai zâmbi și pune vârful limbii în spatele dinților de jos. Încearcă să miști limba către buze și înapoi la poziția inițială, fără să desprinzi vârful limbii din spatele dinților de jos. Dacă reușești vei obține o mișcare care seamănă cu cea a leagănului.



79- deschide gura de parcă ai zâmbi și pune vârful limbii în spatele dinților de jos ridicând un pic mijlocul limbii către cerul gurii. Menține poziția. Trage aer pe nas apoi suflă puternic aerul pe gură menținând poziția limbii.



80- deschide gura de parcă ai zâmbi și pune vârful limbii în spatele dinților de sus ridicând un pic mijlocul limbii către cerul gurii (sau poți să îl și lipești de cerul gurii). Menține poziția. Trage aer pe nas apoi suflă puternic aerul pe gură menținând poziția limbii.



81- deschide gura, pune vârful limbii la dinții de sus, în mijloc și menține poziția 10-15 secunde apoi repetă exercițiul de minim 5 ori.



82- deschide gura și ridică limba în fața buzei de sus fără să o atingi. Menținând această poziție suflă aer puternic. Dacă ai executat corect vei simți aerul cum atinge palma așezată la frunte.