Logopedická cvičení - pro domácí využití

Motorika mluvidel

Cvičení provádějte v klidu, dobré náladě. Dítě ke cvičení vhodně motivujte.

Procvčujte zpočátku pomalu, pečlivě, počase přidejte na rychlosti a plynulosti pohybu.

Využívejte všech smlů (sluch, zrak, hmat I chuť). Cvičte před zrcadlem.

Vycházejte ze cviků, které jdou dítěti lépe, postupně přidávejte cviky, které jsou pro něj náročnější.

Cvičte po krátkých časovýc intervalech – 2 – 3 minuty, ale víckrát denně 3-5x.

Každý vcik opakujte minimálně 5x za sebou.

Nezapomínejte každou spolupráci a snahu dítěte povzbudit pochvalou:-).

Cviky pro jazyk

* HOUPAČKA – vypláznout jazyk, olizovat spodní ret, doprava, doleva.
* STĚRAČE – olizovat horní ret doprava, doleva (špička jazyka směřuje nahoru k nosu).
* MLSNÁ KOČIČKA – olizovat rty dokola (můžete rty potřít nutelou, medem, marmeládou).
* OPIČKA – udělat „bouličku“: zavřít pusu, jazykem tlačit do tváří pod nos, na bradu.
* HODINY – uvolnit jazyk a pohybovat jím pomalu zprava doleva.
* SEKAČKA – uvolnit jazyk a pohybovat jím rychle zprava doleva.
* KONÍK – „klapat“ jazykem, jako když „klape“ koník kopýtky.
* ČERTÍK – rychle vtahovat a zatahovat jazyk, přitom cvrnkat o horní ret – bllllbll.
* ČERTÍČEK – Pohyb jazyka dopředu a dozadu = z pusy ven a zpět.
* RAKETA – Vypláznout jazyk a dělat střídavě špičku a zploštit ho (napnout a povolit).
* MISTIČKA – zvednout okraje vypláznutého jazyka nahoru.
* RULIČKA – rozplácnout vypláznutý jazyk a stáhnout rty.
* MALÍŘ – jezdit jazykem pomalým tempem vpřed a vzad po horním patře.
* KŘIŽOVATKA – špičku jazyka dát ke kořeni nosu, pak doprava, doleva, na bradu a rovně.
* PROPNUTÍ jazyka – zaklesnout jazyk za horní řezáky a propnout jej, zaklesnout jazyk za spodní zuby a propnout, chvíli vydržet
* DATEL – ťukat špičkou jazyka na horní patro.
* MLASKÁNÍ – mlaskat a říkat si „mňam, mňam“.
* KARTÁČEK – špičkou jazyka jezdit po horních nebo spodních zubech – čistíme zuby.
* FRKÁNÍ – prskáním rozkmitat rty a jazyk.
* MYŠKA  – pohybovat jazykem v zavřené puse.

Snažte se o přesnost a plynulost cvičení a časem I o rychlost pohybů jazyka.

Cviky jsou zaměřené na pohyby jazyka, proto hlídejte čelist, aby byla v klidu.

Cviky pro rty

* KOMÍNEK – vyšpulit rty, povolit – stavba komínku.
* PUSA – poslat pusinku mamince.
* PÍŠŤALKA – pískat na rty.
* KONÍK –  vibrovat s volně, k sobě přiloženými rty při výdechu = jako když frká koník.
* SPÁLENÝ PRST – foukat si na prst.
* PEJSEK – roztáhnout rty doširoka + úsměv = pejsek cení zoubky.
* BRNKÁNÍ – uvolnit rty a brnkat prstem o dolní ret (brm, brm).
* KAPŘÍK – vyšpulit rty, lehce otvírat a zavírat štěrbinu ze rtů.
* KLAUN – střídat velký úsměv a bez úsměvu.
* TELE – stahovat koutky střídavě doprava a doleva.
* SCHOVÁVANÁ – vtahovat rty dovnitř = aby nebyly vidět.
* LEV – otevřít pusu co nejvíc to jde

Cviky pro čelist

* JABLKO – co nejvíce otevřít čelisti (při otevřených rtech) =  jíme velké jablko.
* GARÁŽ – pomalu otevírat a zavírat čelisti (při otevřených rtech).
* KOUSÁNÍ – spouštět a přitahovat dolní čelisti při sevřených rtech.
* ZIMA – cvakat zuby.
* KRAVIČKA – pohybovat spodní čelistí vpravo a vlevo.
* VÍTR – držet horní zuby proti dolnímu rtu – foukat jako vítr – fí.
* ZÍVÁNÍ – otevřít hodně ústa a zívat = a-a-a-a-a-a.
* VZDYCHÁNÍ – vzdychat a-a-a-a-a, ach-ach-ach…
* HLAD – otvírat ústa s vyslovováním ham-ham-ham = máme hlad.
* DIVENÍ – vyslovovat  aj-aj-aj-aj…

Cviky pro tváře

* FAJFKA – nafouknout obě tváře a pouštět vzduch ven po troškách přes uzavřené rty.
* BALÓNEK – střídavě nafukovat levou nebo pravou tvář, pak obě dohromady.
* KAPR – vysát vzduch z tváří a vmáčknout je, rty vytvoří „osmičku“.
* ŠAŠEK – střídat úsměv a mračení

DECHOVÁ CVIČENÍ

* ZRCÁTKO – dýcháme na zrcátko – zamlží se. Můžeme na něj něco nakreslit.
* ZIMA – dýcháme si do “zmrzlých dlaní“.
* SVÍČKA – lehce foukáme do plamínku – plamínek tancuje. Silně – sfouknutí plamínku.
* BUBLIFUK – soutěžíme, kdo udělá největší bublinu – aby bublina nepraskla.
* PEŘÍČKO – foukáme do peříčka – kdo ho nejrychleji dofouká do cíle.
* BUBLÁNÍ – brčkem foukáme do vody – děláme bubliny.
* VLOČKA – foukáme do malé vystřižené vločky z papíru – tak, aby nám nespadla.
* FOTBAL – foukáme do malé vatové nebo papírové kuličky – do branky.
* STRAŠIDLA – brčkem rozfoukáváme barevnou kaňku na papíře – dokreslíme strašidlo.
* VĚTRNÍKY – foukáním roztáčíme větrník.
* LISTY – za pomoci brčka přenášíme malé vyražené tvary lístečků na nakreslený strom.
* KVĚTINKA – čicháme ke květince.
* VLÁČEK – kdo nejdéle vydrží „houkat“ – na jeden dlouhý nádech vyslovujeme hůůůů.
* HOUPAČKA – na nit zavěsíme např. papírovou kuličku – foukáním ji rozhoupeme.
* BUBLINY – nafoukneme jednu tvář nebo obě, ústa jsou zavřená.
* VLÁČEK – Na jeden nádech přerušovaně vydechujeme – vláček se rozjíždí.
* HONIČKA – rychlý nádech i výdech – zadýchali jsme se při honičce.
* PAMPELIŠKA – foukáme do odkvetlé pampelišky.
* VÝBUCH – nádech nosem – prudký výdech ústy.
* MRUČENÍ – nádech nosem při zavřených ústech – výdech ústy s přidáním hlasu (mmm).
* PÁRA – dlouhý nádech a výdech s vyslovováním – ssssss.
* NAFUKOVÁNÍ – nafukování balónku, nebo pytlíku – nádech – pauza – výdech.
* LODIČKA – foukání do papírové lodičky na vodě.
* POTÁPĚNÍ – dlouhý nádech, zadržet dech – kdo déle vydrží.

Dech můžeme trénovat I v leže:

* ruce dáme na břicho – nádech nosem, celé břicho a hrudník se nafouknou (na břicho můžeme dát plyšáka)
* výdech pusou