

ORALNA MOTORIKA

Vježbe za govorne i negovorne pokrete:

- Vježba „Čiji su zubi čišći“

Svrha: uvježbati podizanje jezika prema gore i upravljanje njime.

Opis: lagano otvoriti usta, osmjehnuti se i vrškom jezika „počistiti“ gornje zube s unutarnje strane, pokretima iz strane u stranu.

Pažnja: vršak jezika ne smije viriti van iz usta, niti se uvrutati prema unutra; donja je vilica nepokretna.

- Vježba „Ličilac“

Svrha: jačati mišiće jezika, uvježbati podizanje prema gore i njihovu pokretljivost.

Opis: osmjehnuti se, otvoriti usta i „pogladiti“ vrškom jezika tvrdo nepce pokretima naprijed natrag.

Pažnja: u pokretu je samo jezik; paziti da jezik ne izlazi iz usta.

- Vježba „Ljuljačka“

Svrha: uvježbati brzo mijenjanje položaja jezika gore-dolje.

Opis: osmjehnuti se, lagano otvoriti usta, smjestiti jezik iza donjih zuba (s unutarnje strane) i naizmjenično dodirnuti iza gornjih zubića i iza donjih. Mijenjati položaj 4-6 puta.

Pažnja: pokretan je samo jezik, donja vilica i usne miruju.

- Vježba „Ukusan pekmez“

Svrha: uvježbati podizanje širokog prednjeg dijela jezika prema gore.

Opis: lagano otvoriti usta i širokim prednjim dijelom jezika oblizati gornju usnu pokretom odozgo prema dolje.

Pažnja: radi samo jezik dok je donja vilica nepokretna (može se pridržavati prstom); jezik je širok, bočnim stranama dodiruje uglove usana.

- Vježba „Gljiva“

Svrha: uvježbati podizanje jezika prema gore.

Opis: osmjehnuti se, priljubiti cijeli jezik uz nepce i široko otvoriti usta (gljiva na nožici).

Pažnja: obje bočne strane jezika moraju biti priljubljene jednako čvrsto – nijedna se ne smije iskriviti.

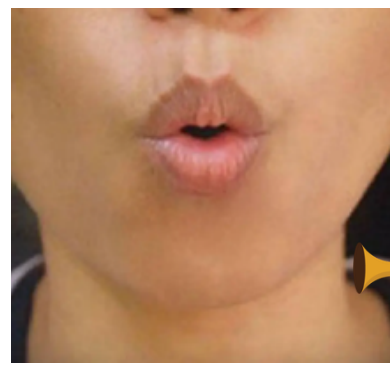
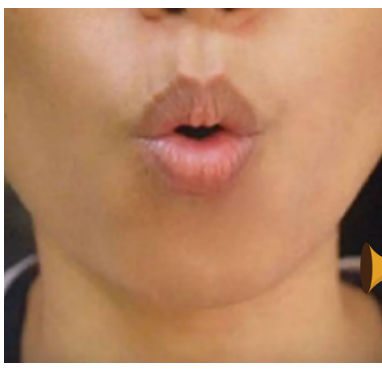
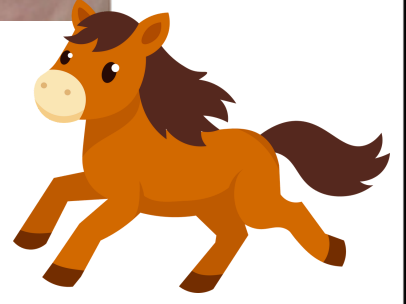
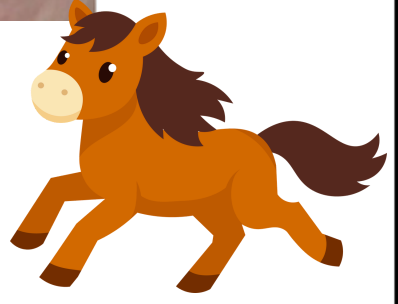
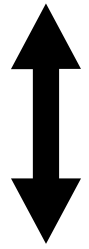
Ponoviti 3-10 puta.

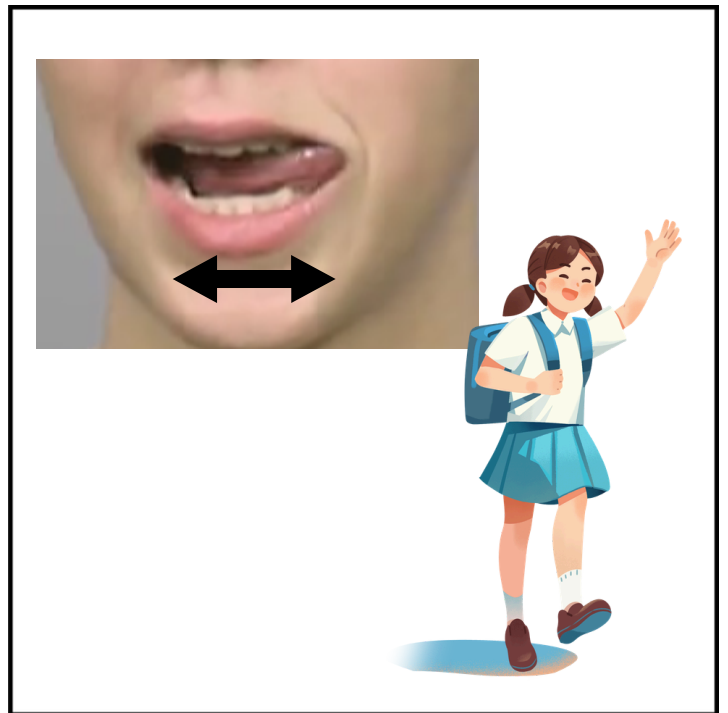
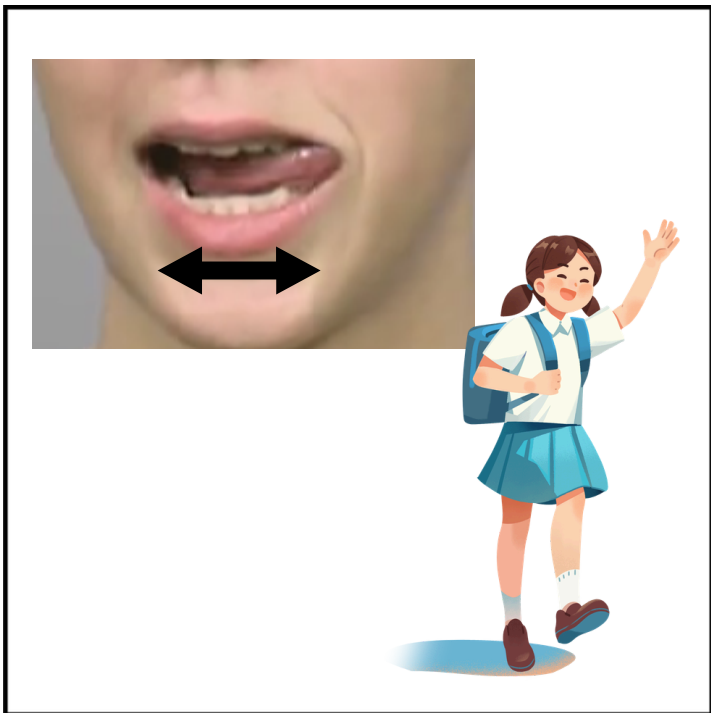
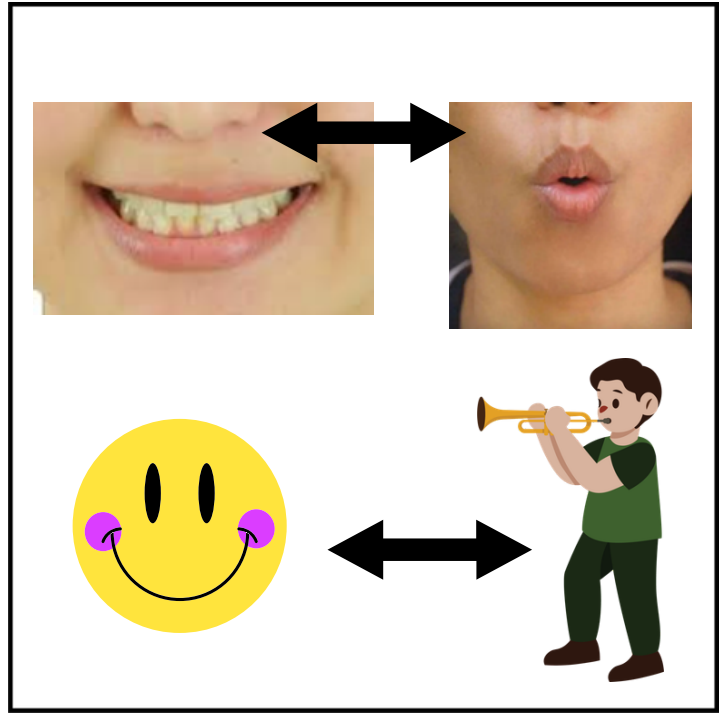
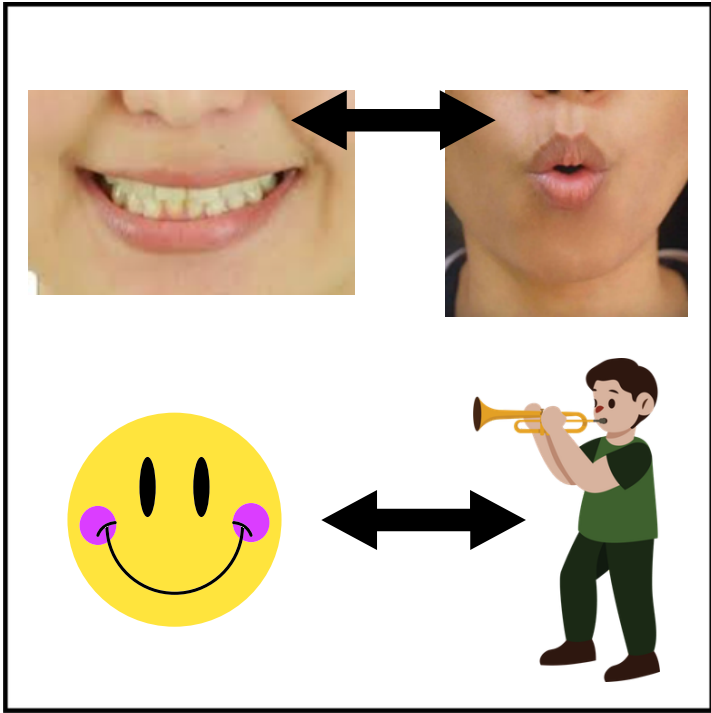
- Mljackati cijelom površinom jezika po nepcu.
- Konjski kas – oponašanje kako ide konj. Miče se samo jezik, brada miruje.
- Naizmjenično usnice oblikovati u osmijeh pa skupiti u pusu/trubicu. Ponoviti 10 puta. Brada se ne miče, samo usnice.
- Uzeti slamčicu i puhati mjehuriće u čaši vode. Uzimati zrak kroz nos (trbuh se širi, ramena ostaju mirna), a usnama držati slamku. Igrati se i mijenjati jačinu i duljinu ispuhivanja zraka (izdisaja): pokušati stvoriti male mjehuriće pa onda veće, dugo puhati mjehuriće pa više puta kratko... Izmjenjivati aktivnosti i pokušati kontrolirati vlastitu zračnu struju, a time onda i mjehuriće koji se stvaraju. Obrazi se ne napuhuju.
- Puhati balončiće od sapunice. Zaokružiti usne, lagano puhati i usmjeriti zrak kroz obruč kako bi nastalo više balončića. Obrazi se ne napuhuju.
- Koristiti pihalice za rođendan. Pokušati ih prvo lagano „odrolati“ puhanjem pa onda naglo; izmjenjivati aktivnosti. Obrazi se ne napuhuju.
- Natrgati vatu/papir natrgan na sitne komadiće/pera/maramice i otpuhivati ih s jedne strane stola na drugu (prema drugoj osobi, kao da se dodajete). Također, izmjenjivati jačinu zraka – naglo pa lagano, komadići putuju brzo pa sporo... Obrazi se ne napuhuju.

KARTICE ZA MEMORY - pronadi parove i izvedi vježbe

(nekoliko stranica niže su objašnjenja vježbi):







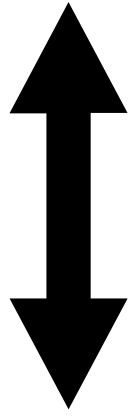
OBJAŠNENJE VJEŽBI:



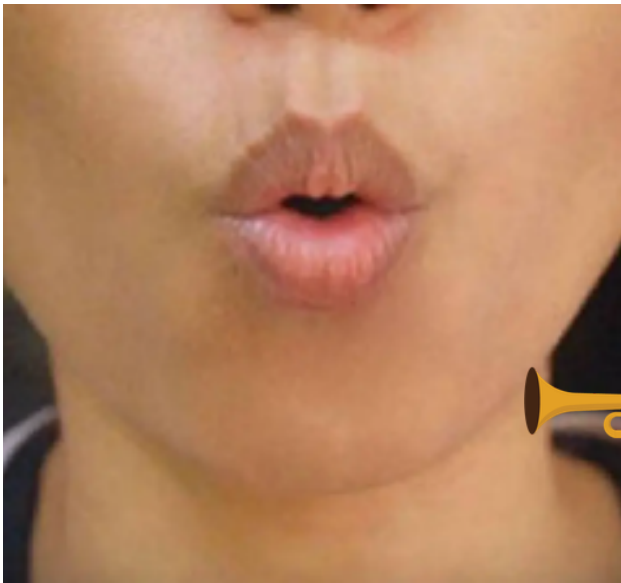
VRH JEZIKA
STAVI IZA
GORNJIH
ZUBIĆA PA
ZALIJEPI
CIJELI JEZIK
NA NEPCE.
DRŽI TAKO 5
SEKUNDI.



VRHOM
JEZIKA
POČISTI IZA
GORNJIH
ZUBIĆA.
BRADA SE
NE MIČE.



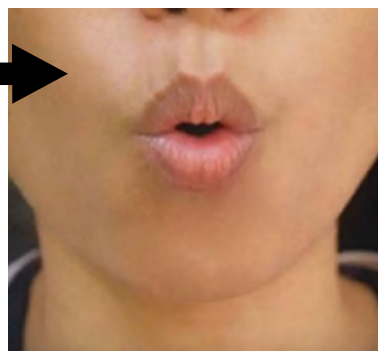
KAKO
OPONAŠAMO
TRK KONJA?
BRADA SE NE
MIČE.



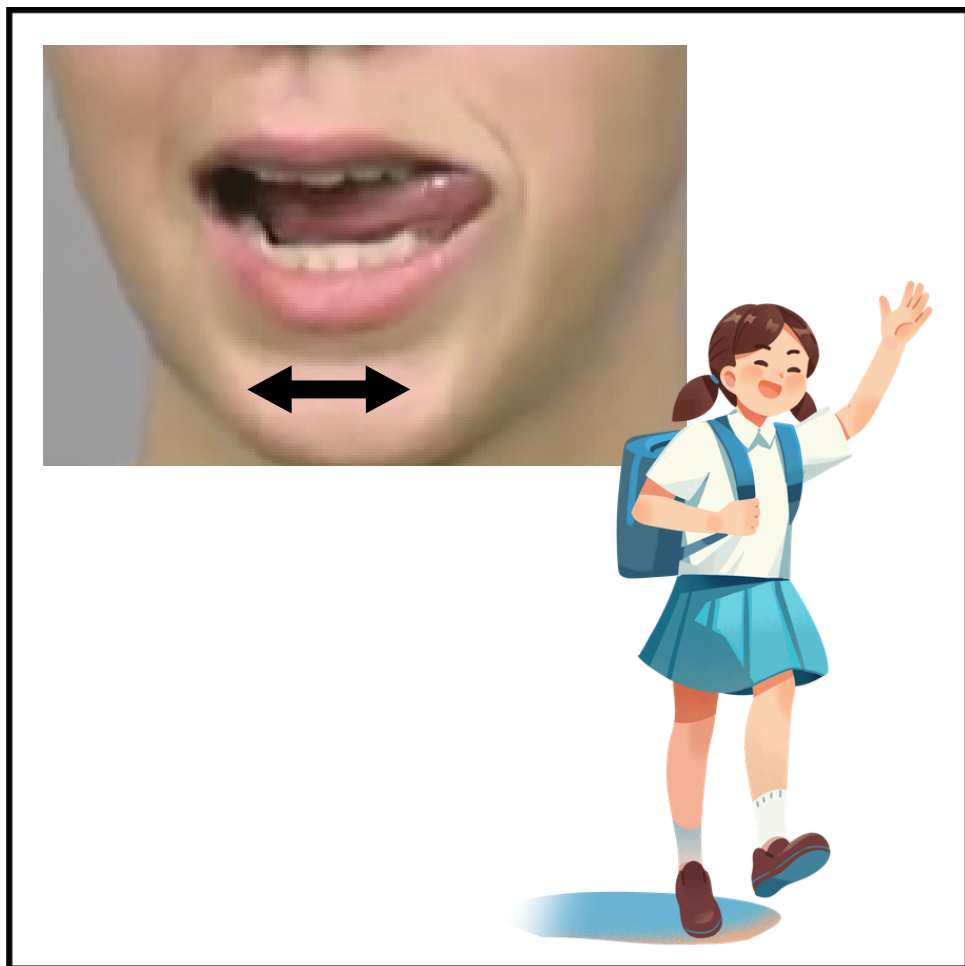
NAPUČI
USNICE KAO
ZA SVIRANJE
TRUBE.



ZUBIĆE
LAGANO
SPOJI.
USNICE
RAZVUCI U
OSMIJEH.



NAIZMJENIČNO
RAZVUCI USNE
U OSMIJEH PA
NAPUČI ZA
SVIRANJE
TRUBE.



OSMIJEH.
VRHOM
JEZIKA
DOTAKNI
LIJEVI PA
DESNI KUT
USANA.
BRADA SE
NE MIČE.

- Da se brada ne bi micala, možemo lagano zagristi prstić ili držati komadić voća, bombona između kutnjaka i onda micati jezik.