

ΣΤΟΜΑΤΟΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Επανάληψη ασκήσεων για ενδυνάμωση οργάνων ομιλίας.

Οι πιο κάτω ασκήσεις μπορούν να γίνουν μπροστά από τον καθρέφτη.

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 αγγίζει 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.

- ✓ *Σας στέλνω και μερικές εικόνες με τις οποίες οι πιο πάνω ασκήσεις μπορούν να γίνουν πιο ευχάριστες. Ζητήστε από το παιδί να μιμηθεί την άσκηση της εικόνας.*

















