

Exerciții pentru dezvoltarea aparatului fono-articulator

Gimnastica și miogimnastica corpului și a organelor care participă la realizarea pronunției.

- ❖ exerciții de motricitate generală:
 - identificarea ochilor, urechilor, gurii;
 - mișcări ale capului;
 - mișcări ale degetelor;
 - strângerea pumnilor;
 - mișcări alternative ale mâinilor către piciorul opus;
 - exerciții de lateralitate stânga-dreapta.
- ❖ exerciții pentru dezvoltarea musculaturii faringiene:
 - rotirea capului;
 - întoarcerea capului de la stânga la dreapta;
 - înclinarea capului în față și pe spate
- ❖ exerciții pentru dezvoltarea mobilității aparatului fonoarticulator:
 - *exerciții de mobilitate a feței*:
 - umflarea simultană a obrazilor;
 - umflarea obrazilor cu dezumflarea prin lovire;
 - clipirea ochilor concomitent și apoi alternativ;
 - închiderea și deschiderea ochilor, concomitent cu ridicarea și coborârea ritmică a sprâncenelor;
 - rictusul;
 - imitarea râsului și a surâsului;
 - încrețirea și descrețirea frunții;
 - umflarea alternativă a obrazilor;
 - suptul obrazilor.
 - *exerciții de mobilitate a maxilarelor*:
 - închiderea și deschiderea gurii;
 - împingerea înainte și apoi retragerea maxilarului inferior;
 - mișcarea maxilarului inferior de la stânga la dreapta și invers;
 - ridicarea și coborârea maxilarului;
 - mușcătura.
 - *exerciții de mobilitate a limbii*:
 - pisicuța bea lapte;
 - limba șterge dinții;
 - limba șterge buzele;
 - scoaterea ritmică și rapidă a limbii și retragerea ei în cavitatea bucală;

- mișcări la dreapta și la stânga ale limbii, astfel încât limba să atingă colțurile buzelor;
- mișcări în sus și jos ale limbii;
- scoaterea limbii în formă de lopată;
- scoaterea limbii în formă de săgeată;
- scoaterea limbii în formă de jgheab.
- *exerciții pentru buze și obraji:*
 - acoperirea alternativă a unei buze prin cealaltă;
 - formarea unei pâlnii (limba ca un jgheab);
 - strângerea buzelor și suflarea aerului cu putere, ca la pronunțarea sunetelor “b” și “p”;
- umflarea buzelor prin reținerea aerului în cavitatea bucală;
- mișcări de sugere-umflare a obrazilor;
- mișcări de țuguire-întindere a buzelor (surâs).
- *exerciții pentru vâlul palatin:*
 - imitarea căscatului;
 - imitarea înghițitului;
 - imitarea tusei.

Educarea respirației și a echilibrului dintre inspir și expir.

- exerciții pentru dezvoltarea mușchilor toracelui și a capacității pulmonare:
 - inspirație pe gură- expirație pe nas și invers;
 - inspirație și expirație numai pe nas și apoi numai pe gură;
 - inspirație scurtă și expirație lungă și invers;
- stingerea unei lumânări;
- exerciții de inspir pe nas și expir pe gură, respectiv inspir pe gură și expir pe nas;
- învârtirea moriștei prin suflu;
- suflarea de balonașe;
- suflarea cu paiul într-un pahar cu apă;
- stingerea lumânărilor de pe tort (creioanele sunt imaginate a fi lumânări);
- suflarea pufului unei păpădii (creionul galben sau cel alb e ales să fie păpădie);
- mirosirea unei flori (un creion colorat).