



DLAUMYSLU.PL

Terapia apraksji mowy

Ćwiczenia wstępne

1

Skieruj język w stronę brody, nosa,
prawego ucha, lewego ucha.

2

Dotykaj czubkiem języka do każdego
kąćka ust – na zmianę.

3

Szeroko otwórz usta i dotykaj
czubkiem języka górnych i dolnych
zębów (na zmianę).

4

Wysuwaj język raz na dolną i raz na
górną wargę (na zmianę).

5

Dotykaj na zmianę dolnego i górnego
wałka dziąsłowego.

6

Cmokaj i rozciągaj wargi w szerokim
uśmiechu jak przy i – o lub e – o bądź
i – u (na zmianę).

7

Otwórz szeroko usta i zamknij,
zaciskając mocno wargi (na zmianę).

8

Wysuń szeroki język z jamy ustnej.

9

Wysuń język – grot z jamy ustnej.

10

Językiem wykonuj na zmianę ruch:
grot – szeroki.

11

Czubkiem języka przesuwaj się po
podniebieniu twardym – od górnych
dziąseł w kierunku gardła.

12

Czubkiem języka przesuwaj się
po kolei po górnych zębach.

13

Czubkiem języka przesuwaj się
po kolei po dolnych zębach.

14

Czubkiem języka dotykaj po kolei
każdego górnego zęba.

15

Czubkiem języka dotykaj po kolei
każdego dolnego zęba.

16

Okrężnym ruchem języka oblizuj
wargi – raz w prawo, raz w lewo.

17

Górnymi zębami szczesuj dolną wargę.

18

Dolnymi zębami szczesuj górną wargę.

19

Czubkiem języka wypychaj policzek
prawy, a potem lewy.

20

Siekaczami przygryzaj lekko czubek
języka.

21

Przeciskaj język pomiędzy zbliżonymi
siekaczami na zewnątrz.

22

Parskaj wargami.

23

Chuchaj na lusterko.

24

Zakaszl z wyciągniętym językiem.

25

Nabierz powietrza i zatrzymaj je
w ustach jak najdłużej.

26

Nabierz wody w usta, zamknij usta
i przesuwaj wodę z jednego policzka
do drugiego.

27

Nabierz powietrza w usta, zamknij
usta i przesuwaj powietrze z jednego
policzka do drugiego.

28

Poruszaj żuchwą na boki.

29

Wysuń żuchwę do przodu.

30

Przytrzymaj słomkę między górną wargą a nosem.

31

Ziewaj głośno.

32

Chrap głośno.

33

Zasysaj powietrze przez rurkę lub słomkę.

34

Mocno zaciskaj wargi na 3 sekundy i rozluźnij.

35

Zagwizdź.

36

Terapeuta próbuje wyjąć szpatułkę z twoich ust. Utrzymuj szpatułki między wargami pomimo trudności.

37

Przeń skrawki papieru zasysane przez słomkę.

38

Nabierz powietrza w usta, zatrzymaj na kilkanaście sekund i delikatnie opukuj policzki dłońmi.

Ćwiczenia pochodzą z książki
Terapia apraksji mowy – materiał sylabowy i wyrazowy



Książkę można nabyć w księgarni Wydawnictwa WiR:
www.wir-sklep.pl

Kliknij w [LINK](#) do książki.