

## ***Exerciții motricitate generală și a aparatului fonoarticular***

Tulburările de limbaj sunt frecvente în copilărie. La început, copilul învață pronunțarea sunetelor prin imitație și prin joc, apoi realizează cuvintele, propozițiile și frazele. În acest proces de însușire a limbajului oral, aproape toți copiii mici prezintă probleme de tip dislalic. Aceasta este perioada în care se formează limbajul, se consolidează musculatura aparatului fono-articular.

Tulburările de limbaj necorectate au tendința de a se agrava și consolida în timp, ca deprindere negativă. Efectele negative ale tulburării de limbaj se manifestă începând de la rețineri în vorbire, inhibiție în activitate.

Copiii cu tulburări de vorbire trebuie educați în așa fel, încât să devină activi, sociabili, îndrăzneți, vorbăreți. Aceste trăsături comportamentale au pentru ei o adevărată valoare terapeutică, dacă sunt amplasate într-un context adecvat, adică nici o exigență excesivă, nici o lipsă totală de exigență.

De aceea, este foarte important să se lucreze în fiecare zi cu copilul, timp de 15 minute. Exercițiile de motricitate care se pot face sunt diverse, atractive și este optim să se alterneze și să se realizeze sub formă de joc.

### **Gimnastica și miogimnastica corpului și a organelor care participă la realizarea pronunției**

#### **1. Exerciții de motricitate generală:**

- identificarea ochilor, urechilor, gurii;
- mișcări ale capului;
- mișcări ale degetelor;
- strângerea pumnilor („boboc – floare”, „închidem – deschidem”); „cântăm la pian”
- mișcări alternative ale mâinilor către piciorul opus;
- exerciții de lateralitate stânga dreapta.
- rotirea capului;
- întoarcerea capului de la stânga la dreapta;
- înclinarea capului în față și pe spate.

#### **2. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității aparatului fonoarticular:**

##### **a. 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;



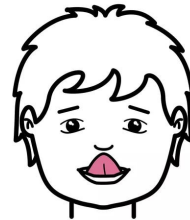
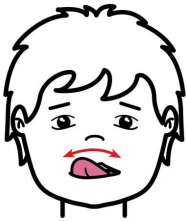
- încrețirea și descrețirea frunții;
- umflarea alternativă a obrazilor;
- suptul obrazilor.

**b. exerciții de mobilitate a maxilarelor:**

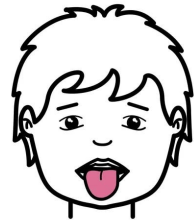
- închiderea și deschiderea gurii;
- împingerea înainte și apoi retragerea maxilarului inferior;
- mișcarea maxilarului inferior de la stânga la dreapta și invers;
- ridicarea și coborârea maxilarului;
- mușcătura.

**c. exerciții de mobilitate a limbii:**

- pisicuța bea lapte; Facem limba ca o linguriță și bem laptele din castronel (mâinile făcute căuș).
- limba șterge dinții;
- limba șterge buzele („Pisicuțo ți-a rămas lăptic pe botic. Șterge-te cu limbuța”, mișcare circulară peste buze, stânga, dreapta);



- scoaterea ritmică și rapidă a limbii și retragerea ei în cavitatea bucală;

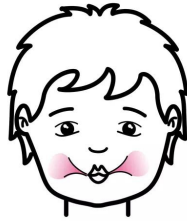


- mișcări la dreapta și la stânga ale limbii, astfel încât limba să atingă colțurile buzelor („tic-tacul ceasului”);
- mișcări în sus și jos ale limbii;
- scoaterea limbii în formă de lopată;
- scoaterea limbii în formă de săgeată;

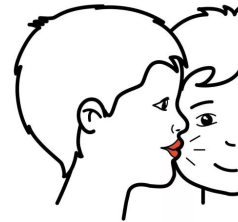
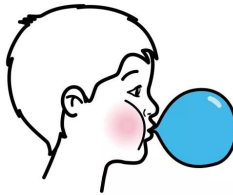
- scoaterea limbii în formă de jgheab.

**d. 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;



- „Hai să spargem balonașele cu degetul,, (se umfla obrazii și se împinge degetul în ei: poc!)
- mișcări de ținere-întindere a buzelor (surâs).



**e. exerciții pentru vârlul palatin:**

- imitarea căscatului;



- imitarea înghițitului;
- imitarea tusei.