

## Logopédiai gyakorlatok otthonra

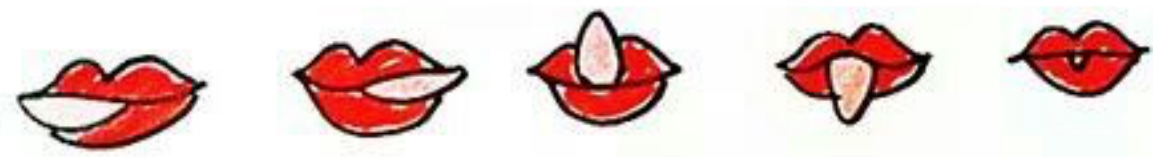
ak és nyelvgyakorlatok :  
bemozgatás

Utánozzuk a szánkkal a következő képeket!

usz s sö tő szá na osol



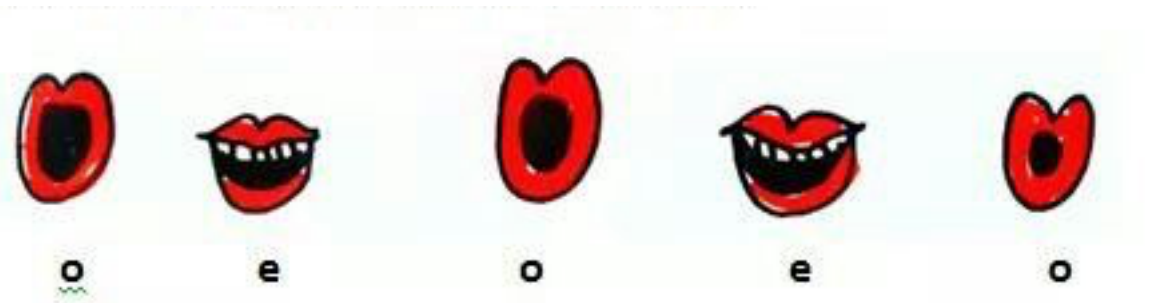
elv e al án a o án a el elé le elé s sö tés



Utánóz a következő a án an z kat a!



Utánózd a következő magánhangzókat, o-e!





### Ajak és nyelgyakorlatok 2:

- 👄 szájteáren kívül nyelv mozgataása fel-le, jobbra-balra, ki-be (15x)
- 👄 felső ajak eltakarása nyelvtesttel, fogeltakarás, „dombocskára” nyelvhegy támasztás, kanálnyelv (megtartás 10 mp)
- 👄 alsó ajak eltakarása nyelvtesttel, fogeltakarás, alsó fogmederben nyelvhegytámasz, nyelvhintá
- 👄 virslinyelv, csőnyelv
- 👄 kanalazás kintről befelé (10x)
- 👄 fogmosás kívül, belül és rágófelületen (alsó és felső fogívnél is)
- 👄 nyelvcsettintés (30x)
- 👄 nyelvfelszívás (megtartása min. 40-50 mp)

### Nyelvfenntartás – nyelésgyakorlatok:

#### **Nyelvfenntartás:**

- nyelvhegy a dombocskára ragasztva, nyitás és zárás (50 db)
- ajakkzárral, fogsorzárral (25-25 db)



*Ha jön egy nyelés, nyelvünk – de úgy, hogy az ajak / arc / fej / váll / nyak izmai, de ELSŐSORBAN az ajakkörüli izomzat **ne** mozduljon hozzá a nyelés mozgásaihoz. Ezt mindig ellenőrizd tükörben 1-2 nyelés erejéig. Figyeld a tartásod!*

- Vigyázz nyelvhegy nem mozdulhat a „dombocskánál” sem előrébb, sem hátrébb!
- Az ajakkörüli izomzat munkája közelítse minél inkább a zérót!

Gyakorolj logopédiai eszközökkel is: karika, zizi, ropi, müzli, gabonapehely stb.