

Στοματοπροσωπικές ασκήσεις

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Βάλτε το παιδί να καθίσει απέναντι από ένα καθρέφτη με το σώμα σε ορθή γωνία και το κεφάλι σε ευθεία.

Κάθε άσκηση πρέπει να διαρκεί για 5 περίπου δευτερόλεπτα και να μη πραγματοποιείται βιαστικά.

Στο τέλος κάθε άσκησης πρέπει να χαλαρώνουμε και να καταπίνουμε.

Κάθε άσκηση πρέπει να επαναλαμβάνεται 10 φορές.

Ενθαρρύνουμε το παιδί και δεν το πιέζουμε αν κάτι το δυσκολεύει.

- Ανοίγω και κλείνω το στόμα
 - Κάνω πλατύ χαμόγελο
 - Σούφρωνω τα χείλη (όπως στέλνω φιλί)
 - Κάνω πλατύ χαμόγελο και σούφρωμα χειλιών διαδοχικά (λέμε ι- ο)
 - Φουσκώνω και ξεφουσκώνω τα μάγουλα.
 - Κρύβω το κάτω χείλος με το πάνω
 - Κρύβω το πάνω χείλος με το κάτω
 - Κρύβω τα χείλη.
-
- Βγάζω τη γλώσσα έξω από το στόμα και πάλι μέσα
 - Βγάζω τη γλώσσα έξω και σπρώχνω πάνω προς τη μύτη
 - Βγάζω τη γλώσσα έξω και τη σπρώχνω προς το πιγούνι.
 - Σπρώχνω τη γλώσσα πάνω και κάτω διαδοχικά
 - Τοποθετώ τη γλώσσα στη δεξιά γωνιά των χειλιών.
 - Τοποθετώ τη γλώσσα στη αριστερή γωνιά των χειλιών.
 - Τοποθετώ τη γλώσσα δεξιά- αριστερά στη γωνιά των χειλιών διαδοχικά.
 - Γλείφω τα άνω χείλη.
 - Γλείφω τα κάτω χείλη.
 - Γλείφω τα άνω και κάτω χείλη κυκλικά. (αριστερόστροφα/δεξιόστροφα)
 - Αγγίζουμε με τη γλώσσα το αριστερό μάγουλο εσωτερικά
 - Αγγίζουμε με τη γλώσσα το δεξί μάγουλο εσωτερικά
 - Γλείφω τον ουρανίσκο από μπροστά προς τα πίσω.
-
- Φουσκώνω και ξεφουσκώνω τα μάγουλα
 - Φουσκώνω τα μάγουλα και κρατώ για λίγα δευτερόλεπτα.
 - Φουσκώνω το αριστερό μάγουλο
 - Φουσκώνω το αριστερό μάγουλο και κρατώ για λίγα δευτερόλεπτα
 - Φουσκώνω το αριστερό μάγουλο και κρατώ. Με ένα δάχτυλο σπρώχνω το μάγουλο. Στόχος είναι να κρατήσει αντίσταση με το μάγουλο.
 - Φουσκώνω το δεξί μάγουλο.
 - Φουσκώνω το δεξί μάγουλο και κρατώ για κάποια δευτερόλεπτα.
 - Φουσκώνω το αριστερό μάγουλο και κρατώ. Με ένα δάχτυλο σπρώχνω το μάγουλο. Στόχος είναι να κρατήσει αντίσταση με το μάγουλο.
 - Φουσκώνω τα μάγουλα εναλλάξ.

Διασκεδαστικές δραστηριότητες που ενισχύουν τους μύες του προσώπου

1. Βάζουμε σ ένα ποτήρι νερό. Με ένα καλαμάκι φυσούμε μέσα στο νερό για να κάνει μπουρμπουλήθρες.
2. Βάζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι ή ένα φτερό και ζητάμε από το παιδί να το φυσήξει μακριά.
3. Βάζουμε ένα κομμάτι βαμβάκι ή ένα φτερό και ζητάμε από το παιδί να το φυσήξει μακριά χρησιμοποιώντας ένα καλαμάκι.
4. Ζητάμε από το παιδί να φουσκώσει ένα μπαλόνι.
5. Δίνουμε στο παιδί ένα καλαμάκι/ μολύβι/ και ζητάμε να το κρατήσει ανάμεσα στα χείλη του όση περισσότερη ώρα μπορεί (δεν πρέπει να χρησιμοποιήσει τα δόντια).
6. Δίνουμε στο παιδί ένα κουταλάκι και ζητάμε να το κρατήσει ανάμεσα στα χείλη του όση περισσότερη ώρα μπορεί (δεν πρέπει να χρησιμοποιήσει τα δόντια).
7. Όταν επιτευχθεί ή πιο πάνω άσκηση μπορούμε προσθέσουμε κάποιο βάρος μέσα στο κουταλάκι όπως όσπρια, ρύζι, χαλικάκια κλπ (δεν πρέπει να χρησιμοποιήσει τα δόντια).
8. Φτιάξτε ένα λαβύρινθο και ζητήστε από το παιδί να ακολουθήσει τη διαδρομή φυσώντας μια μπαλίτσα από βαμβάκι ή χαρτί. (Για να φτιάξετε το λαβύρινθο χρησιμοποιήστε ξυλάκια, καλαμάκια, ζυμάρι, πλαστελίνη)