

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ MEHEDINȚI**

**EXERCIIȚII DE ÎNCĂLZIRE A GURII  
PENTRU COPII**

***PROFESOR LOGOPED: BRIHAC RADU***

## Exerciții de încălzire a gurii pentru copii

-logopedie-



Înainte de a începe să exersăm exerciții și texte specifice care ne ajută la pronunție, la optimizarea anumitor sunete și pentru a avea o vorbire cât mai corectă și eficientă, folosim un pas important în acest proces - încălzirea.

i..... puțină gimnastică facială, nu strică niciodată!

Este foarte important să lucrați zilnic sau aproape zilnic câte 15 - 20 minute cu copilul dumneavoastră și să corectăm din când în când pronunțarea pe parcursul zilei, când vă aduceți aminte. Ar fi bine să faceți exercițiile în fața oglinzii, astfel încât el să se poată corecta pe baza exemplului dumneavoastră.

Exercițiile de mai jos vor fi destul de numeroase. E bine să le alternați dacă nu aveți timp. De asemenea, ele pot fi făcute și în contexte mai puțin formale, când se ivește ocazia. Important este însă ca ele să fie făcute la începutul fiecărei activități de exercitare și corectare a pronunțării și să faceți câteva din fiecare categorie.

Sunt necesare exerciții de gimnastică a organelor care participă la realizarea pronunțării, exerciții de gimnastică respiratorie pentru dezvoltarea capacității pulmonare, a echilibrului dintre inspirație și expirație și a unei bune sincronizări între respirație și vorbire, exerciții care să ajute la identificarea și deosebirea sunetelor limbii.

### **1. Gimnastică și miogimnastică corpului și a organelor care participă la realizarea pronunțării.**

- 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 fonoarticular:
  - *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,
    - 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;
    - mișcătura.
  - *exerciții de mobilitate a limbii*:

- pisicu a bea lapte;
- limba terge din ii;
- limba terge buzele;
- scoaterea ritmic și rapid a limbii și retragerea ei;
- mișcări la dreapta și la stânga ale limbii;
- mișcări în sus și jos ale limbii;
- scoaterea limbii în formă de lopată ;
- scoaterea limbii în formă de șgeat ;
- 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;
- umflarea buzelor prin reînerea aerului în cavitatea bucală ;
- mișcări de sugere-umflare a obrazilor;
- mișcări de uguiere-întindere a buzelor (surâs).

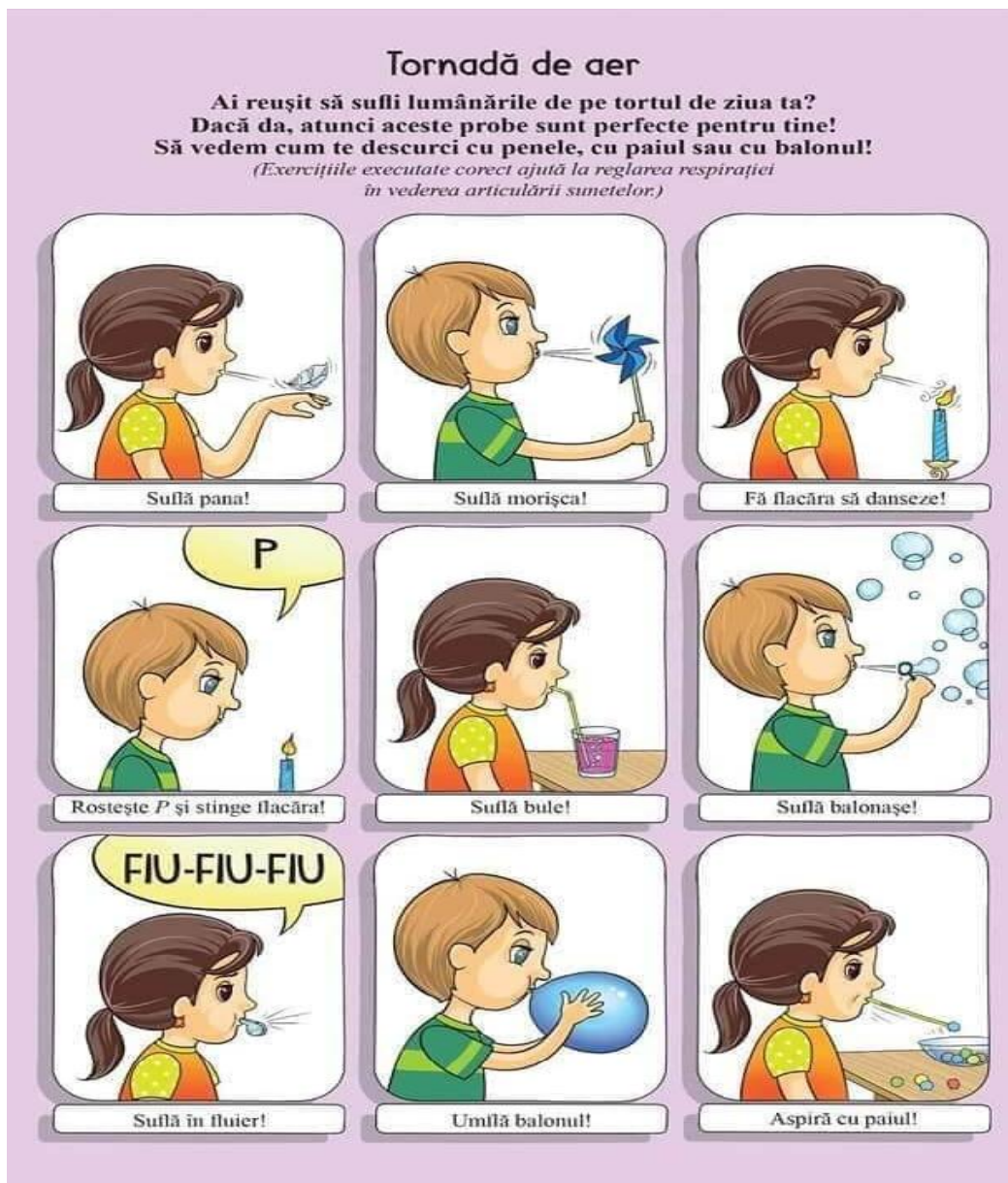
- *exerciții pentru vîlul palatin:*

- imitarea cîștatului;
- imitarea înghițitului;
- imitarea tusei.

## **2.Educarea respirației și a echilibrului dintre inspirație și expirație.**

- 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 inspirație pe nas și expirație pe gură , respectiv inspirație pe gură și expirație pe nas;
  - învîrtirea morții prin suflu;
  - suflarea de balonă e;
  - suflarea cu paiul într-un pahar cu apă ;
  - stingerea lumânărilor de pe tort (creioanele sunt imaginate a fi lumânări);
  - suflarea pufului unei pîpîdii (creionul galben sau cel alb e ales să fie pîpîdie);
  - mirosirea unei flori (un creion colorat).
- ↳ **Respirația**

Respirația are un rol important. Cel mai eficient tip de respirație este respirația diafragmatică. Nu ne ajută respirația din piept sau din gât, deoarece, cea din urmă, va leza corzile vocale și va trebui să facem pauze vocale.



Respirația ne ajută să putem spune un text cât mai rapid, să articulăm cât mai bine cuvintele, să nu vorbim sacadat și să putem face pauze corecte și când trebuie să facem pauze în vorbire.

↳ Încălzirea buzelor

Trebuie eliminată orice presiune atât de la nivelul feței, cât și de la nivelul gurii. Încălzirea buzelor ne ajută, de asemenea, la articularea tuturor sunetelor și pentru ca ele să se audă așa cum trebuie.

## Gimnastică cu gura

Cine e cel mai bun gimnast cu gura? Poate chiar tu?  
Să vedem cum îți miști gura!

Imită-i pe copii și urmărește-te în oglindă!

*(Exercițiile pentru gură contribuie la îmbunătățirea mișcărilor articulatorii.)*



### ↳ Încalzirea limbii

Datorită limbii putem articula și pronunța corect. Gimnastica limbii este foarte importantă deoarece relaxează și încălzește în același timp acest organ și îl face mult mai mobil pentru a nu întâmpina dificultăți atunci când vorbim.

## Acrobații pentru limbă

Putem face cu limba tot atât de multe trucuri ca acrobații de la circ. Privește în oglindă cât de abil ți se mișcă limba!

*(Scopul acestor exerciții este creșterea mobilității limbii, perfecționarea poziționării ei, precum și diferențierea mișcărilor limbii de cele ale bărbiei și ale buzelor.)*



### ∨ Înc Izirea facial

S nu uit m de gur și față. Sunt o mulțime de mușchi care sunt încordați și ne țin gura într-o poziție mult prea mică și sunetul nu poate ieși așa cum ar trebuie să o fac . Înc Izirea aceasta ne ajut s ne relax m i s putem preg ti terenul pentru exercițiile pe care le vom face ulterior.

## Relaxarea supereroilor vorbirii

**Dragul meu supererou! Ai ajuns la capătul probelor.**  
**Și, după ce ai muncit atât de mult, urmează o binemeritată relaxare!**  
*(Aceste exerciții ajută la relaxarea mușchilor care participă la emiterea sunetelor.)*



Masează-ți fața!



Întinde pielea cu arătătorul!



Descenză-ți fața!



Mișcă gura, fără sunet!



Dezumflă balonul feței!



Relaxează buzele și suflă!



Scutură-ți ...



... bine de tot ...



... fața!