

Вежбе за развој оралне моторике

Жвакање чврсте хране је изузетно важно, осим редовних оброка покушајте и са другим здравим намирницама:

- ✓ суво воће
- ✓ кифле
- ✓ сир
- ✓ жваке
- ✓ суво грожђе
- ✓ перце
- ✓ кокице
- ✓ гумене бомбоне
- ✓ ...

Сисање ствари као што су:

- ✓ танке закривљене сламчице
- ✓ спортске флашице са дугачким сламкама
- ✓ лизалице
- ✓ милк шејк
- ✓ тврде бомбоне
- ✓ ...

За активности **дувања** користите:

- ✓ балоне
- ✓ звиждаљке
- ✓ дечије фруле, трубе и остале дувачке инструменте
- ✓ балоне од сапунице
- ✓ рођенданске звиждаљке
- ✓ стирпор, папирине, лакше пластичне куглице - такмичите се ко ће више да их одува са стола
- ✓ водене боје - направите слику дувањем (нанесите више водене боје на папир а затим дувајте у папир како би се боја разлила у занимљив цртеж)

Имитирајте различите емоције, тражите од детета да покаже како изгледа кад је:

- ✓ Љут (намрштено лице, наборано чело, а ако је јако љут - усне развучене, зуби стснути)
- ✓ Срећан (различити осмеси -затворених уста - благи осмејак; отворених уста -да се виде и зуби; јако срећан - уста шром отворена)
- ✓ Уплашен (заокругљена уста, као за „О“, очи шром отворене)
- ✓ Тужан (уста накривљена на доле, лице намрштено)

Играјте се пред огледалом, покажите детету задатак и уз јасну инструкцију тражите да га понови:

- ✓ Исплази језик доле до браде
- ✓ Исплази језик горе до носа
- ✓ Умотај језик као палачинку, са страна ка унутра
- ✓ Умотај језик на доле, заглави врх језика иза доњих зуба
- ✓ Умотај језик на горе, иза горњих зуба
- ✓ Гурај језиком образ, један па други
- ✓ Стави језик између горњих зуба и усне, гурај напоље горњу усну
- ✓ Стави језик између доњих зуба и усне, гурај напоље доњу усну
- ✓ Усне затворене, мрдај језик лево-десно, од једне до друге ивице усана
- ✓ Усне отворене, мрдај језик лево-десно, од једне до друге ивице усана
- ✓ Оближи усне у круг, па још једном али на другу страну, промени правац
- ✓ Цоктање - увлачење ваздуха, зуби стиснути, језик одмах иза зуба, врхом додирује доње зубе
- ✓ Коњски кас - пуцкетање језиком о средину тврдог непца
- ✓ Надувај образ, један па други
- ✓ Надувај оба образа, лупкај образе руком тако да полако издуваш ваздух
- ✓ Увуци образе унутра, као да их је неки мали усисивач у устима повукао, или као да си јако мршав
- ✓ Развуци усне у осмех
- ✓ Напући усне за пољубац
- ✓ Развуци усне на једну па на другу страну лица, као да се смеје само пола лица
- ✓ Грицкај горњим зубима доњу усну
- ✓ Грицкај доњим зубима горњу усну
- ✓ Пробај да загризеш језик са обе стране (леве и десне), рашири га скроз
- ✓ И за крај, један велики зев, уз нагло испуштање ваздуха, да усне забриде као када коњ њишти...

