ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Η σωστή εκτέλεση των ασκήσεων προϋποθέτει τη σωστή στάση σώματος σε ορθή γωνία και κεφαλιού σε ευθεία. Κάθε άσκηση πρέπει να διαρκεί για 5 δευτερόλεπτα και να μη πραγματοποιείται βιαστικά. Στο τέλος κάθε άσκησης πρέπει να χαλαρώνουμε και να καταπίνουμε. Κάθε άσκηση πρέπει να επαναλαμβάνεται 10 φορές.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΙΛΙΑ

1. Χαμογελάμε με χείλη ενωμένα (όσο μπορούμε πιο τεντωμένα).

2. Χαμογελάμε με χείλη ανοιχτά (να φαίνονται τα δόντια).

3. Σουφρώνουμε τα χείλη όπως όταν στέλνουμε φιλί.

4. Χαμογελάμε και στέλνουμε φιλί (η μια κίνηση να διαδέχεται την άλλη).

5. Με το πάνω χείλος καλύπτουμε το κάτω χείλος.

6. Με το κάτω χείλος καλύπτουμε το πάνω χείλος.

7. Καλύπτουμε ενναλάξ, το πάνω και το κάτω χείλος.

8. Τραβάμε τα χείλη προς τα μέσα και τα αφήνουμε με δύναμη (ήχος πα).

9. Τοποθετούμε ανάμεσα στα χείλη ένα γλωσσοπίεστρο, κλείνουμε τα χείλη βάζοντας δύναμη (τα χείλη είναι κρυμμένα) και το κρατάμε σε ευθεία γραμμή για 10 δευτ.

10. Ανοίγουμε (μεγάλο άνοιγμα)– κλείνουμε το στόμα.

11. Σουφρώνουμε τα χείλη αριστερά – δεξιά.

12. Σουφρώνουμε τα χείλη ρουφώντας τα μάγουλα.

13. Κλείνουμε τα δόντια (τα πάνω δόντια εφάπτονται με τα κάτω) και ανασηκώνουμε το πάνω χείλος (τα δόντια να φαίνονται).

14. Τοποθετούμε ένα καλαμάκι ή μολύβι οριζόντια μεταξύ της μύτης και του πάνω χείλους και το κρατάμε με το πάνω χείλος.

Γιάννης Γιάννακκας
www.Logopathologos.com

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΛΩΣΣΑΣ

1. Εξώθηση της γλώσσας (όσο πιο έξω μπορούμε).

2. Εξώθηση και τοποθέτηση της γλώσσας προς τα πάνω (μύτη).

3. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο προς τα κάτω (σαγόνι).

4. Εξώθηση και τοποθέτηση της γλώσσας ενναλάξ, προς τα πάνω και προς τα κάτω.

5. Εξώθηση και τοποθέτηση της γλώσσας προς τα δεξιά (δεξί μάγουλο).

6. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο προς τα αριστερά (αριστερό μάγουλο).

7. Εξώθηση και τοποθέτηση της γλώσσας ενναλάξ προς τα δεξιά και προς τα αριστερά.

8. Περιστροφή της γλώσσας πάνω στα χείλη.

9. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο πάνω στα δόντια (καθαρισμός στόματος).

10. Ανοίγουμε το στόμα και τοποθετούμε την γλώσσα πίσω από τα πάνω δόντια (φατνία) – παράγουμε τον ήχο «λα».

11. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο πίσω από τα κάτω δόντια.

12. Ανοίγουμε το στόμα και τοποθετούμε την γλώσσα ενναλάξ, πίσω από τα πάνω και τα κάτω δόντια.

13. Ανοίγουμε το στόμα και τοποθετούμε την γλώσσα πάνω στον ουρανίσκο και προς τα πίσω και κρατάμε.

14. Ανοίγουμε το στόμα και μετακινούμε την γλώσσα από τον ουρανίσκο προς τα εμπρός (πίσω από τα πάνω δόντια) και το αντίστροφο.

15. Τοποθετούμε τη γλώσσα στο δεξί μάγουλο (εντός στοματικής κοιλότητας) και σπρώχνουμε ασκώντας δύναμη.

16. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο στο αριστερό μάγουλο.

Γιάννης Γιάννακκας
www.Logopathologos.com

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

1. Εξώθηση της γλώσσας (όσο πιο έξω μπορούμε) – γρήγορο τράβηγμα μέσα στο στόμα (η γλώσσα ακουμπά το πίσω μέρος του λαιμού).

2. Προκαλούμε χασμουρητό κρατώντας το στόμα πολύ ανοιχτό για 1 δευτ.

3. Επαναλαμβάνουμε 10 φορές τη συλλαβή ***κα*** σφίγγοντας το πίσω μέρος της γλώσσας που ακουμπά τον ουρανίσκο. Κάντε το ίδιο και για τις συλλαβές ***γκα, αγκ.***

4. Κολλάμε τη γλώσσα στο πάνω μέρος του στόματος (η άκρη της είναι πίσω από τα πάνω δόντια και το σώμα της ακουμπά τον ουρανίσκο), βάζουμε δύναμη και την αφήνουμε (ήχος *κλικ*).

5. Τοποθετούμε την άκρη της γλώσσας ανάμεσα στα μπροστινά δόντια (εντός στοματικής κοιλότητας) και καταπίνουμε κρατώντας την άκρη της σε αυτή τη θέση και σφίγγοντας τη γλώσσα (κατάποση με δυσκολία).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΓΟΥΛΑ – ΤΗΝ ΚΑΤΩ ΓΝΑΘΟ

1. Φουσκώνουμε το δεξί μάγουλο. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με το αριστερό μάγουλο.

2. Φουσκώνουμε τα μάγουλα και μεταφέρουμε τον αέρα από το ένα μάγουλο στο άλλο όπως κάνουμε για να ξεπλύνουμε το στόμα για 10 δευτερόλεπτα.

3. Φουσκώνουμε και τα δύο μάγουλα (δυνατός ήχος πα).

4. Κινούμε την κάτω γνάθο προς τα μπροστά.

5. Κινούμε την κάτω γνάθο προς τα δεξιά. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο προς τα αριστερά.

6. Κινούμε την κάτω γνάθο ενναλάξ, προς τα δεξιά και προς τα αριστερά.

7. Περιστρέφουμε την κάτω γνάθο διαγράφοντας κύκλο.

8. Κινούμε τη γνάθο όπως στην μάσηση από δεξιά προς τα αριστερά.

9. Χτυπάμε τα δόντια (όπως στο κρύο).

Γιάννης Γιάννακκας
www.Logopathologos.com

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΤΩΠΟ – ΤΑ ΜΑΤΙΑ

1. Σουφρώνουμε την μύτη.

2. Σουφρώνουμε τα φρύδια (όπως όταν θυμώνουμε).

3. Σουφρώνουμε το μέτωπο τραβώντας το προς τα επάνω.

4. Κλείνουμε τα μάτια απαλά (όπως όταν κοιμόμαστε).

5. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο με τα μάτια σφιχτά.

6. Ανοίγουμε τα μάτια ορθάνοιχτα.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΤΟΜΑΤΟΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Η παραγωγή των παρακάτω λέξεων πρέπει να γίνεται με αργή και έντονη κίνηση των αρθρωτών (δείξτε υπερβολή):

1. Λέμε τους μήνες έναν έναν π.χ. ι-α-νου-α-ρι-ος

2. Λέμε τις πολυσύλλαβες λέξεις που ακολουθούν:

ε-στι-α-το-ρι-ο	με-τα-χει-ρι-σμε-νος
α-ντι-πο-λι-τε-υση	πε-ρι-φρο-νη-με-νος
πε-ντη-κο-ντα-ε-τι-α	χει-ρα-φε-τη-με-νος
πα-ρα-λη-λλο-γρα-μο	μα-χαι-ρο-πι-ρου-να
σι-δη-ρο-δρο-μι-κος	χρη-μα-το-κι-βω-τι-ο

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ – ΦΩΝΗΣΗΣ

Η αποτελεσματικότητα των παρακάτω ασκήσεων προυποθέτει τη σωστή στάση σώματος σε ορθή γωνία (ώμοι χαλαροί) και κεφαλιού σε ευθεία, καθώς επίσης και τη σωστή εισπνοή-εκπνοή. Συγκεκριμένα, εισπνέουμε αρκετό αέρα μόνο από τη μύτη (βαθιά εισπνοή-κλείνουμε το στόμα) και στέλνουμε τον αέρα στην κοιλιά (ανοίγει το διάφραγμα και η κοιλιά γεμίζει με αέρα). Έπειτα εκπνέουμε αργά από το στόμα ή μιλάμε ελευθερώνοντας όλο τον αέρα (η κοιλιά ξεφουσκώνει).

Όταν ο αέρας τελειώνει δεν πρέπει να ξεχνάμε να ξαναπαίρνουμε εισπνοή για να μιλήσουμε. Σκοπός των ασκήσεων είναι να μάθουμε να κατανέμουμε ισότιμα τον αέρα κατά την ομιλία.

1. Εισπνοή με διάρκεια μέτρησης έως το 3 και εκπνοή ίδιας διάρκειας.

2. Εισπνοή με διάρκεια μέτρησης έως το 3 και εκπνοή με διάρκεια μέτρησης έως το 5 (αυξάνετε ολοένα την διάρκεια εκπνοής).

3. Επαναλάβετε τις παραπάνω ασκήσεις με κράτημα του εισπνεόμενου αέρα για 10 δευτερόλεπτα και μετά εκπνεύστε.

4. Διαρκής παραγωγή του ς (ςςςςςςςςςςς….) μέχρι να ελευθερωθεί όλος ο αέρας.

5. Παραγωγή του ς αυξάνοντας την ένταση σταδιακά. ςςςςςςςς

6. Παραγωγή του ς μειώνοντας την ένταση σταδιακά. ςςςςςςςς

7. Παραγωγή του ς αυξομειώνοντας την ένταση.

ςςςςςςςςςςςςςςς

8. Μετράμε ψιθυριστά έως το 5 αυξάνοντας σταδιακά την ένταση.

12345

9. Μετράμε ψιθυριστά έως το 5 μειώνοντας σταδιακά την ένταση.

12345

10. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο (όπως στις ασκήσεις 8 και 9) αλλά μετρώντας δυνατά.

11. Παράγουμε τους ήχους α, ε, ι, ο, ου χωριστά μέχρι να τελειώσει ο εισπνεόμενος αέρας :

Π.χ. αααααααα…….

εεεεεεεεεε…….

ιιιιιιιιιιι……..

ο ο ο ο ο ο ο ο …….

Γιάννης Γιάννακκας
www.Logopathologos.com

ουουουου……

12. Παράγουμε το α αυξάνοντας την ένταση σταδιακά.

13. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο μειώνοντας την ένταση.

14. Παράγουμε τους παρακάτω ήχους :

ααααα…εεεεε…ααααα…εεεεε…

οοοοο…ιιιιι…οοοοο…..ιιιιιι….

15. Παράγουμε όλους τους ήχους μαζί κατανέμοντας ισότιμα τον αέρα : α) α, ε, ι, ο, ου β) α, ο, ε, ι, ου γ) ε, ο, ι, α, ου

16. Εσπνέουμε και μετράμε αργά μέχρι το 10 κατανέμοντας ισότιμα τον αέρα.

17. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο λέγοντας τις μέρες, τους μήνες.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΦΩΝΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΔΩΝ

Κατά την εκτέλεση των παρακάτω ασκήσεων τοποθετούμε τα χέρια μας στη βάση της καρέκλας ασκώντας δύναμη προς τα κάτω ή τραβώντας προς τα πάνω.

1. Τοποθετούμε τα χέρια μας στη βάση της καρέκλας, εισπνέουμε και κρατάμε σφιχτά την αναπνοή μας για 5 δευτερόλεπτα ασκώντας δύναμη προς τα κάτω ή τραβώντας προς τα πάνω.

2. Παράγουμε το φωνήεν α διακοπτόμενα και εκρηκτικά (α α α α α) για 5 δευτ ασκώντας κάθε φορά δύναμη προς τα κάτω.

3. Παράγουμε το φωνήεν α συνεχόμενα (αααα) για 5 δευτ τραβώντας προς τα πάνω τη βάση της καρέκλας.

4. Εισπνέουμε και παράγουμε τους ακόλουθους ήχους (έναν κάθε φορά) εκρηκτικά έτσι ώστε να δονίζονται οι φωνητικές χορδές : **κ**α, **κ**ε, **κ**ι, **κ**ο, **κ**ου, **χ**α, **χ**ε, **χ**ι, **χ**ο, **χ**ου, **γ**α, **γ**ε, **γ**ι, **γ**ο, **γ**ου, **γκ**α, **γκ**ε, **γκ**ι, **γκ**ο, **γκ**ου.

5. Εισπνέουμε και παράγουμε τις παρακάτω λέξεις τονίζοντας τους ήχους **κ, χ, γ, γκ** :

και-ω, **κ**αι-ρος, **κ**α-**κ**ος, **κ**α-**κ**τος, **κ**α-**κ**ι-α, **κ**α-ι-**κ**ι, **κ**ου-**κ**ια,

Γιάννης Γιάννακκας
www.Logopathologos.com

κο-χη, χα-**κ**ι, χαλ-**κ**ος, για-**κ**ας, γιο-γ**κ**α, **κ**α-**κ**α-ο,

κου-**κ**ου-τσι, χα-λι-**κ**ι, **κ**ο-χυ-λι, **κ**ο-**κ**τε-ιλ, **κ**α-γ**κ**ε-λο,

κα-γ**κ**ου-ρο, **κ**ο-**κ**α-**κ**ο-λα, **κ**α-**κ**ο-**κ**ε-φος, **κ**α-**κ**ο-τυ-χος,

κα-**κ**ου-χι-α, **κ**α-**κ**ουρ-γος, χαι-ρε-**κ**α-**κ**ος

Γιάννης Γιάννακκας
www.Logopathologos.com