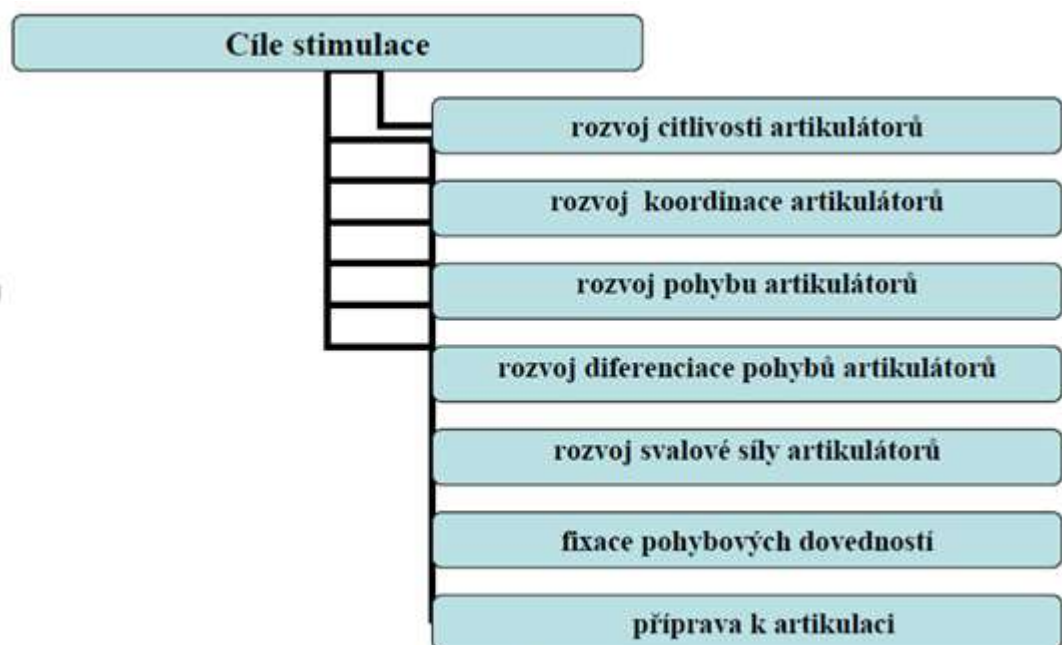


Oromotorická cvičení

Artikulace vyžaduje vysoce koordinované sekvence řady svalových skupin. Jedná se o dýchací svaly, svaly hrtanu, hltanu, patra, jazyka, mimické svaly, svaly rtů a tváří.

- Tato cvičení napomáhají dítěti rozvinout přesně a rychle pohyby v orofaciální oblasti a jsou využívána pro koordinaci těch pohybů, které se uplatňují při artikulaci.
- Upozorňujeme na **nutnost opakování** cviků s cílem zlepšení svalové paměti a motorického plánování.
- Tato cvičení vedou k rozvoji artikulátorů (mluvidel) a získání včasné propriocepce v místech, která jsou rozhodující pro tvoření hlásek. Používá se i pojem gymnastika mluvidel.
- Propriocepce – tímto pojmem označujeme smysl pro vnímání svalového napětí, polohy a pohybu končetin
- Cvičení se dělí na cvičení **aktivní** a **pasivní**.
- Mezi **pasivní** cvičení zahrnuje masáže mluvních orgánů.
- **Aktivní** cvičení zaměřuje na rozvoj motoriky jazyka, rtů, měkkého patra a patrohltanového závěru a mimického svalstva.



- Sledujeme pohyblivost artikulačních orgánů, rozsah pohybu, přesnost pohybu, schopnost nalézt potřebnou polohu, schopnost přejít z jedné polohy do jiné polohy a schopnost tuto polohu udržet.
- Děti nejsou schopny provést pohyb jen na podkladě slovní instrukce, ale ke správnému provedení pohybu potřebují současně i **názornou ukázkou – děti se učí nápodobou a zpětnou zrakovou kontrolu – cvičíme před zrcadlem**.
- Při provádění artikulačních cvičení je nutno dodržovat pedagogické zásady, např: posloupnosti, návaznosti, vývojovosti, individualizace atd.
- Cvičíme přibližně 5 – 10 min, každý cvik opakujeme 5-10x.

Dosažení oromotorických dovedností (Lechta, Kutálková)

od 2,5 let pomalé pohyby jazyka dopředu, nahoru, dolů, doprava, doleva

3 – 4 roky

- pohyb jazyka dopředu a dozadu, z pusy ven a zpět
- rychlé pohyby jazyka s otevřenými ústy zprava doleva, zepředu dozadu pohyb jazyka z pravého koutku do levého a zpět
- pohyb jazyka nahoru a dolu – olíznou horní a dolní ret
- pohyb jazyka do kruhu, cvik provádět opakovaně
- pohyb rtů – roztáhnout rty do široka, úsměv, cenit zuby
- jazyk se stočí špičkou nahoru a dozadu po patře a rychle se natáhne
- uvolnit rty a brnkat prstem o dolní ret
- kloktání (procvičení patrohltanového uzávěru)
- vypláznout jazyk směrem nahoru, směrem dolů, olíznout vnitřní stranu tváří

od 4 roku

- nafouknout obě tváře a prsty propíchnout balón
- se zavřenými ústy lízat zuby, mlasknout jazykem, olíznout se
- horními zoubky stahovat krém nebo jogurt z dolního rtu vtáhnout tváře a udržet tuto polohu

5 let a starší

- pohyb jazyka po horní a dolní alveole
- izolované pohyby - zakousnout se do spodního rtu, usmát se bez odkrytí zubů
- ťukat špičkou jazyka za horní alveolu
- Zahvízdat
- špička jazyka se opře o horní alveolu a klesne k dolní
- realizovat orální sekvence - vyšpulit rty, potom otřít jazyk, cvaknout zuby, nakonec vibrace volných, k sobě přiložených rtů při výdechu
- dotknout se jazykem uprostřed horního rtu
- nafouknout obě tváře a pouštět vzduch po troškách ven přes pevný závěr, postupně zvyšujeme rychlost
- držet horní zuby proti dolnímu rtu
- přitisknout špičku jazyka za dolní zuby a trochu otvírat a zavírat ústa
- roztáhnout jazyk do placičky a okrajem ho přitisknout ke všem dolním zubům, totéž nahoře
- zvednout okraje jazyka nahoru
- špičkou jazyka jet po horním patře zezadu dopředu, zastavit se na ploše zubů – nevypláznout
- dát do pusy ukazováček a špičkou jazyka ho zkusit vytlačit ven