Exerciții pentru dezvoltarea mobilității faciale

Educarea respiraţiei şi a echilibrului dintre inspir şi expir are un rol important nu numai în asigurarea unor funcţii biologice, dar şi în pronunţie. În timpul expirului, suflul face să vibreze coardele vocale implicate în producerea sunetelor. Presiunea expirului şi a inspirului se modifică în funcţie de fiecare sunet, devenind când mai puternică, când mai moderată, păstrând un echilibru ritmic. Nici musculatura necesară actului respiraţiei nu este suficient de dezvoltată la copiii cu o vorbire deficitară, din cauza lipsei de exersare naturală.

Exerciţiile de respiraţie se desfăşoară în funcţie de vârsta subiectului: la copiii mici, ele se pot desfăşura sub forma jocului în aer liber sau în camere bine aerisite. În acest sens, se pot folosi o serie de jucării în care să se sufle; exerciţiile să fie făcute din diferite poziţii ale corpului: culcat, în picioare, şezând etc. La copiii mai mari, se pot utiliza materiale didactice vizuale (spirometrul), dar se poate exersa expir-inspirul şi pe baza apelării la înţelegere.

Se recomandă ca exerciţiile de respiraţie, efectuate o dată cu pronunţarea cuvintelor, să se realizeze la început, cu ajutorul cântului şi al recitării de poezii ritmice. Se mai pot emite vocale cântate, anumite exclamaţii, interjecţii etc. În final, se ajunge la o vorbire ritmică, prin sincronizarea expirului cu inspirul.

În cazul **exerciţiilor fizice generale**, este indicat ca fiecare mişcare să fie executată în mod ritmic, ceea ce va uşura introducerea ritmului şi la nivelul vorbirii (E.Vrăşmaş, 1994) .

Exemplificăm câteva exerciţii fizice generale :

- imitarea mersului, mişcarea gâtului şi rotirea capului, balansarea şi rotirea braţelor;
- imitarea aplaudatului, a spălatului pe mâini;

Exerciții pentru dezvoltarea mobilității faciale

- **În cazul exerciţiilor fizice generale, este indicat ca fiecare mişcare să fie executată în mod ritmic, ceea ce va uşura introducerea ritmului şi la nivelul vorbirii (E.Vrăşmaş, 1994) .**
- ***Exemplificăm câteva exerciţii fizice generale :***

- imitarea mersului, mişcarea gâtului şi rotirea capului, balansarea şi rotirea braţelor;

- imitarea aplaudatului, a spălatului pe mâini;

- ***Imitarea diferitelor sunete din natură:***

- sunetul trenului: uuuuuuu.....ci, ci, ci

- solicitarea liniștii: șșșșșșșșș

- imitarea șarpelui: sssssss - albinei: zzzzzzzz

- imitarea unor animale: câine, pisică, vacă, oaie, capră, șoricel, etc

Exerciții pentru dezvoltarea mobilității faciale

- **Pentru dezvoltarea motricităţii organelor fono-articulatorii, se recomandă o serie de exerciţii:**

¤ ***dezvoltarea mobilităţii maxilarelor*:**

- **închiderea şi deschiderea gurii, coborârea şi ridicarea maxilarelor;**
- **alternarea maxilarelor înainte-înapoi şi stânga-dreapta;**
- **stingerea unei lumânări, suflarea într-un pai pus în paharul cu apă, realizarea baloanelor de săpun;**
- **mutarea unei mingi sau bucățică de hârtie printr-o expirare puternică;**

¤ ***dezvoltarea mobilităţii linguale* :**

- **deplasarea limbii stânga-dreapta şi înăuntru-afară, ştergerea buzelor și a dinţilor cu limba;**
- **limba iese sub formă de săgeata şi lopată;**
- **tropăiala şi sforăitul calului;**

¤ ***dezvoltarea musculaturii buzelor şi obrajilor*:**

- **rotunjirea şi întinderea alternativă a buzelor, imitarea ritmică a surâsului şi supărării;**
- **umflarea fiecărui obraz, vibrarea buzelor;**
- **umflarea și dezumflarea obrajilor- menținerea aerului în gură cîteva clipe;**
- **coborârea ritmică a sprâncenelor, alternativ cu închiderea ochilor;**

¤ ***mobilitatea vălului palatin*:**

- **imitarea căscatului, înghițirea salivei, imitarea tusei și strănutului;**
- **pronunțarea prelungită a vocalelor.**