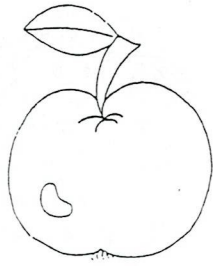
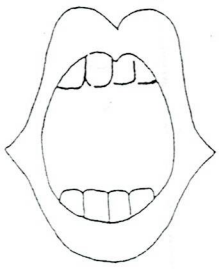
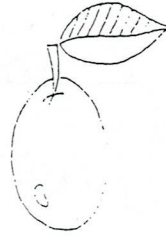
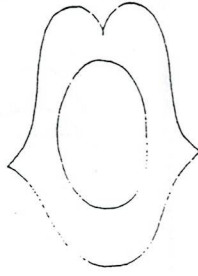


# POSTAVENÍ MLUVIDEL



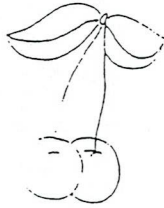
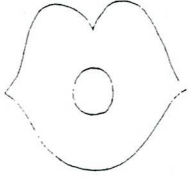
**A**

otevři pusu na jablíčko



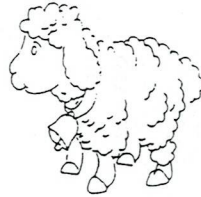
**O**

otevři pusu na švestku



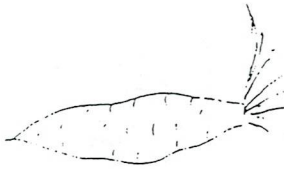
**U**

otevři pusu na třešinku



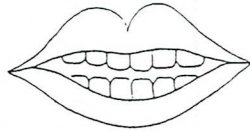
**E**

Bééé



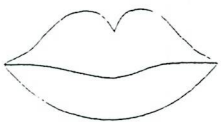
**I**

otevři pusu na mrkvičku



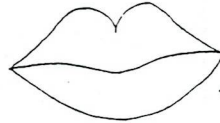
**J**

Jééé



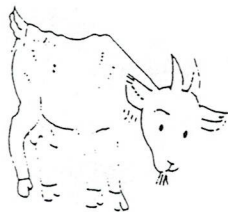
**P**

Pi-pi



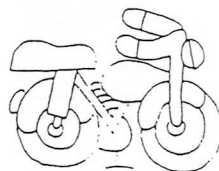
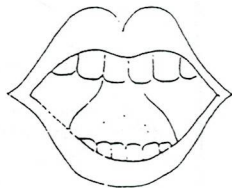
**B**

Búúú



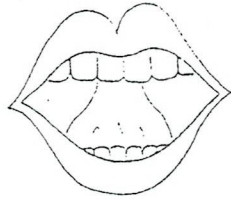
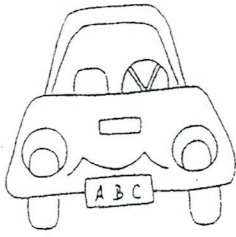
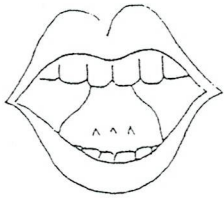
**M**

Méééé



**T**

T-t-t-t

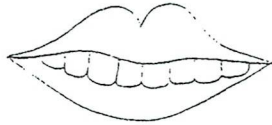
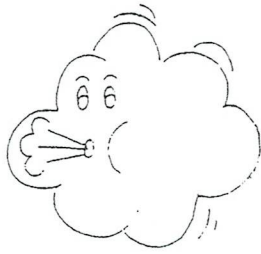
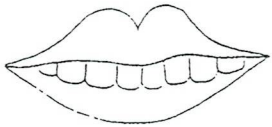


**D**

D-d-d-d

**N**

Nána

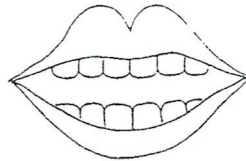
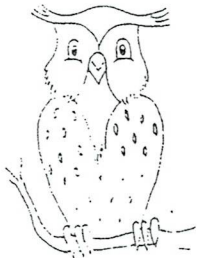
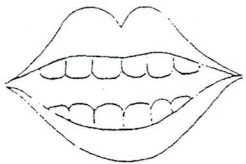


**F**

Fííí

**V**

Véna

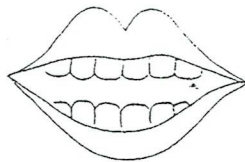
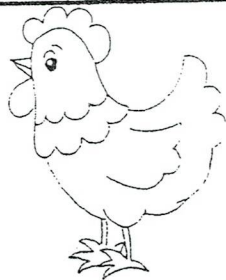
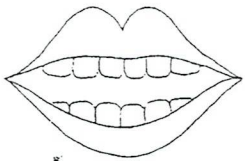


**H**

Húúúú

**CH**

Cha-cha

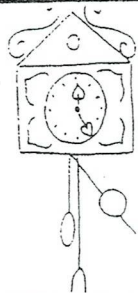
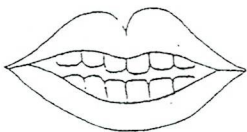


**K**

Ko-ko

**G**

Ga-ga

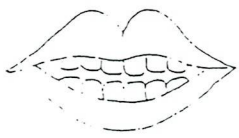


**Ť**

Tik

**Ď**

Ďob



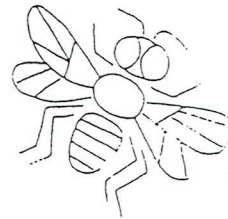
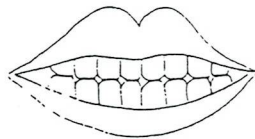
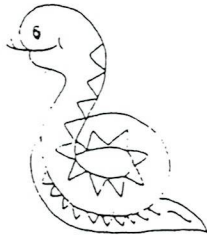
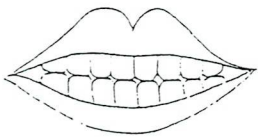
Ň

Mňau



C

C-c-c

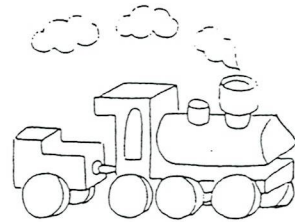
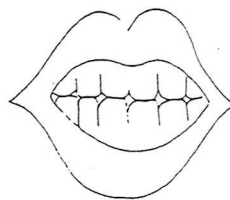
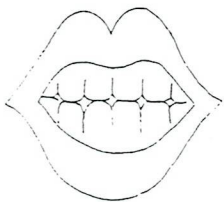


S

Sssss

Z

Bzzz

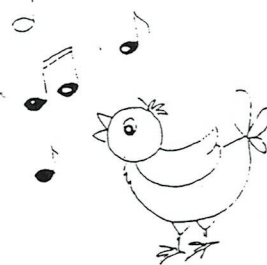
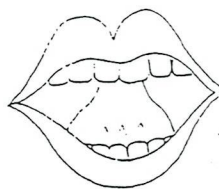
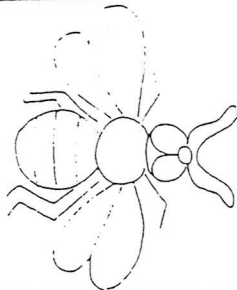
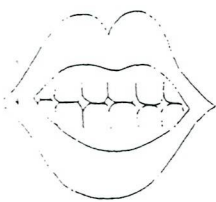


Č

Či-či

Š

Šššš

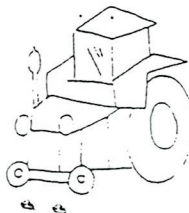
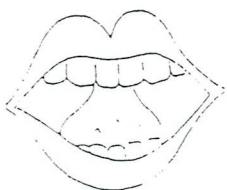


Ž

Bžžž

L

La-la



R

Drn

Ř

Řepa



## Rozvíjení hybnosti mluvidel, orofaciální oblasti, myofunkční cvičení

### Cvičení pro rty:

- Rty na sobě (zavřené) – střídavě špulíme ústa x rty do úsměvu (smějeme se)
- Rty otevřené (vidíme zuby) – střídavě špulíme ústa x rty do úsměvu
- Našpuřená ústa – rty jsou kulaté – otvíráme a zavíráme jen rty (jako ryba), zuby jsou lehce na sobě
- Špuření, boční vtažení tváří do úst
- Vtažení obou rtů dovnitř
- Dolní ret nahoru (přes horní ret)
- Horní ret dolů (přes dolní ret)
- Koutky střídavě do stran
- Nastavení úst na á, é, í, ó, ú – nejdříve jednotlivě, potom spojíme
- Stáhnout rty a lehce foukat („větříček“)
- Frkáme jako koník (rty rozkmitáme výdechovým proudem)
- Pusinkovat (uděláme co nejmenší kroužek ze rtů)
- Mlaskání

### Cvičení pro jazyk:

- Jazyk rovně ven, do špičky a zpět (ústa otevřená, jsou vidět zuby, jazyk se neopírá o zuby – placatý jazyk)
- Jazyk nahoru, na nos (nad horní ret – opět otevřená ústa, jsou vidět spodní zuby)
- Jazyk dolů, na bradu (přes spodní ret, otevřená ústa)
- Vypláznout jazyk a střídavě dělat špičku a zplošťovat.
- Špičkou jazyka do koutků – rychle jim pohybujeme mezi koutky úst („ještěrka“)
- Jazykem se dotýkáme střídavě středu horního a spodního rtu, ústa jsou otevřená
- Jazyk dáme do tváře – boule, „bonbón“ ve tváři
- Vyčistíme zuby jazykem (jazyk se pohybuje mezi zuby a rty dokola)
- Ťukáme, počítáme horní i spodní zuby hrotem (špičkou) jazyka – otevřená ústa
- Jazykem se dotknout horních a potom dolních zubů uprostřed
- Jazyk dáme střídavě za horní a dolní řezáky (máváme jazykem) – otevřená ústa
- Rychle brnkat jazykem o horní ret („čertík“), můžeme měnit výšku a sílu hlasu.
- Lížeme jazykem horní patro - vzad a vpřed („malujeme strop v ústech“)
- Špičku jazyka opřeme za dolní řezáky a zvedáme hřbet jazyka
- Jazyk dělá zvuk koníka (přísátí na horní patro a uvolnění)
- Celý jazyk „otiskneme“ nahoru (vydržíme po dobu několika sekund) a celý spadne dolů.
- Olízneme spodní ret, potom horní ret (pomalu a plynule). Měníme směr pohybu jazyka.
- Kruhově olízneme rty (horní i dolní) - pomalu, přesně
- Od středu horního rtu olizujeme ret vpravo a vlevo
- Zaklesnout jazyk za spodní zuby a zvedat jeho hřbet
- Udělat ruličku

### Mimické cvičení:

- Mračíme se
- Zvedáme obočí
- Skrčit nos
- Lehce přimhouřit oči
- Zavřít oči – lehce a silně
- Zavřít jedno oko – lehce, silně, přimhouřit je
- Stisknutí, semknutí rtů
- Nafukování tváří – napřed obě, později každou zvlášť.
- Hromadění a postupné vypouštění vzduchu z tváří
- Udržení vzduchu ve tvářích i při propíchování tváří prsty

- Sešpulit rty
- Stáhnout ústní koutek do strany, dolů, nahoru
- Stáhnout ústní koutky k sobě, dolů, do stran, nahoru
- Stáhnout obličej na stranu
- Vycenit (odhalit) zuby na jedné straně

#### **Cvičení pohyblivosti čelisti:**

- Bezhlase otvírání úst, pozvolné a plynulé otevírání do maximálního rozevření a následné pozvolné a plynulé zavírání úst (prsty lehce přiložené na bradu netlačí, ale lehkým tahem sledují pohyb dolní čelisti dolů a vzhůru – plynulost a maximální rozsah)
- Procvičujeme pohyblivost rtů a čelistí – široké otvírání a zavírání pusu nejdříve bez hlasu, potom s hlasem.
- Procvičujeme pohyblivost spodní čelisti – její předsazení
- Procvičujeme pohyblivost spodní čelisti – předsazení horní čelisti

#### **Cvičení s gumičkami:**

- Gumičku dát na špičku jazyka, doprostřed jazyka, na kořen jazyka, do stran jazyka (na pravou a levou stranu).
- S gumičkou na špičce jazyka ťukat na horní zuby, horní ret (postupně zrychlovat jednotlivé pohyby, zpřesňovat jejich pohyb), za horní zuby.
- S gumičkou na ploše jazyka přisávat na patro – postupně napřed na špičce jazyka, poté na plochu jazyka, poté na kořen jazyka (vždy se dotýkat tou gumičkou! Ne celým jazykem patra).

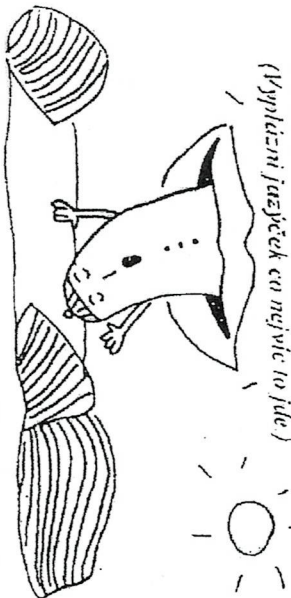
#### **Zásady při procvičování:**

- Začínat cvikem, který se daří a postupně přidávat další!
- Cviky provádět nejprve **pomalou a přesně**, teprve po zvládnutí cvičit rychlost
- Lépe cvičit před zrcadlem se **zrakovou kontrolou a vzorem** (správným)
- Při cvičení motoriky jazyka se rty **nehýbají**, jsou ve fixaci a většinou otevřené, cvičí jen jazyk
- Nutno cvičit každý cvik nejméně **10krát**, alespoň **2krát denně**. Celkově 5-10 minut.



# Logopedická chvílka „Jak se vydal jazýček na výlet“ –Mgr. Renata Volfová

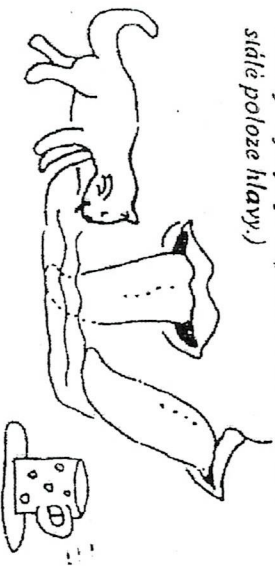
1. Byl jednou jeden Jazýček a ten bydlel v Pusinkově. Ráno se probudil a protáhl se.  
(Vyplázní jazýček co nejvíce to jde.)



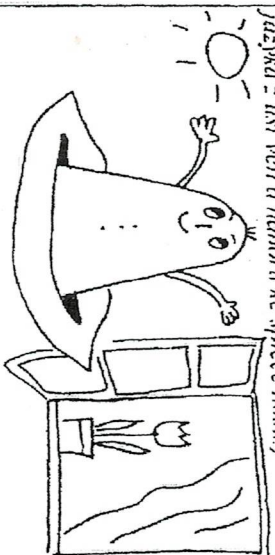
4. Bylo hezky, a tak si vyšel na procházku.  
(Vyplázní jazýček a mrskaj jim z jednoho koniku do druhého = při fixním mezitčelistním úhlu, jazyk konitá plynule zleva doprava do krajních poloh.)



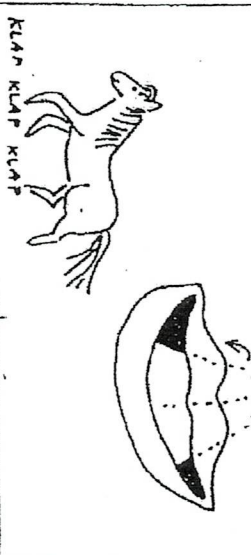
7. Sluníčko hrálo a jazýček dostal žízeň. Ze studánky se napil jako pije kočička.  
(Vysrčí jazýček a napodobí kočičku při pití mléčka z misky = jazyk je ve fixním mezitčelistním úhlu a stále poloze hlavy.)



2. podíval se nahoru, jestli svít sluníčko  
(Vyplázní jazýček nahoru k nosníku – pohyb jazyka z úst ven a nahoru ke špičce nosu.)



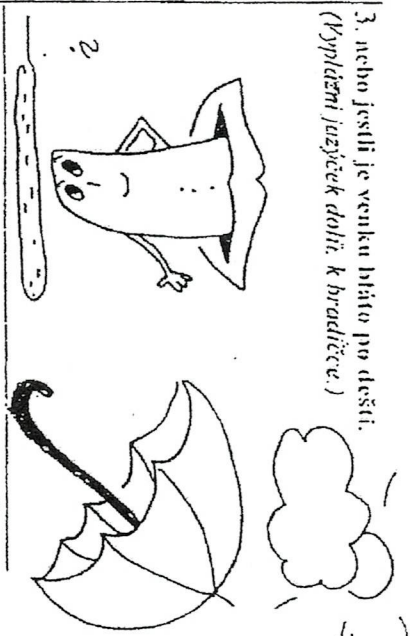
5. Na louce se pásli koniček. Jazýček na něj vyskočil a klusal s konicem dál po cestě.  
(Znamé mrskání jazyka o patro, které vydává zvuk klusajícího konika)



8. Při tom se trochu umazal a tak se musel i umýt. Nejprve nahoře a potom i dole.  
(Vypřizní jazýček obilzní zleva doprava a zprava doleva napřed horní ret a potom i dolní ret.)



3. nebo jestli je venku bláto po dešti.  
(Vyplázní jazýček dolů k braděnce.)



6. Když uviděl houpačku, nechal konika běžet dál a šel se pohoupat.  
(Vyplázní jazýček rovně ven a dovnitř pusinky = při fixním mezitčelistním úhlu se jazyk pohybuje ven z úst a zářve dovnitř v jedné rovině.)



9. A než se umyl, byl večer, vyšly hvězdy a přišla noc. Byl čas jít spát. Jazýček se ještě protáhl a vrátil se do své postýlky v Pusinkově. Dobrou noc!  
(Co nejvíce vyplázní jazýček.)

