



PROGRAM DE PREGĂTIRE 5 MINUTE EXERCIȚII MOTORII



Solomon, (2012) propune următorul program de pregătire a terapiei vocale, program ce se va desfășura pe parcursul a 5 minute și vizează exercițiile de motricitate.

Cerința principală este aceea că toate exercițiile trebuie să se realizeze fără tensionare și efort.

Exerciții pentru gât și umeri



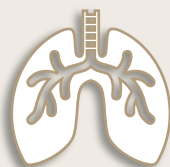
Ridicați ambii umeri de 5×
Ridicați umărul stâng de 5×
Ridicați umărul drept de 5×
Rotiți fiecare umăr de 5×
Ridicați-vă mâinile în sus sau în fața d-voastră de 5×

Exerciții pentru aplecarea capului



Aplecați-vă capul spre piept în timp ce expirați, stați în această poziție 5 secunde și reveniți la poziția inițială
Aplecați-vă capul spre stânga în timpul expirului, stați în această poziție 5 secunde și reveniți la poziția inițială.
Aplecați-vă capul spre dreapta în timpul expirului, stați în această poziție 5 secunde și reveniți la poziția inițială.

Exerciții pentru respirație



În picioare: așezați-vă mâinile pe umeri inspirați și expirați de 5×
Așezat: așezați-vă mâinile pe diafragm și inspirați, apoi expirați de 5×
Respirați și pronunțați „ahhhh”
Respirați și pronunțați „hah, hah, hah, mah, mah, mah”

Exerciții pentru buze



Îndepărtați-vă ușor buzele prin suflare de 5×
Îndepărtați-vă ușor buzele prin suflare și pronunțați „ahhhh” de 5×

Exerciții pentru limbă

■ pentru contractarea limbii;



Scoateți limba afară din gură cât de tare puteți 5×
Scoateți limba afară din gură cât de tare puteți și pronunțați „ahhh” 5×
Plasați limba în spatele incisivilor superiori și pronunțați „t-t-t-t” 5×

■ pentru reducerea tensiunii limbii;

Plasați limba în spatele incisivilor inferiori, rămâneți în această poziție cu gura închisă timp de 5 secunde.
Este important să se reducă tensiunea limbii și din timpul vorbirii curente pe parcursul zilei.

■ pentru antrenarea limbii/creșterea tonusului muscular

Ștergeți cu limba dinții pe partea din interiorul cavității bucale 5×
Ștergeți cu limba dinții pe partea externă a cavității bucale 5×

Sursă

Solomon, B. (2012). *Vocal pathologies in children and adults through the life span. A how- to- guide to assessment*, EL PASO Speech Therapy Conference,

Traducere și adaptare în limba română:

Bodea Hațegan, C. (2016). *Logopedia. Terapia tulburărilor de limbaj- Structuri deschise*, București: Editura Trei



Lift Your Voice
world voice day 16th april