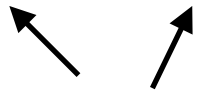
تمارين الشفتين

الهدف: زيادة التنسيق في الجهاز الفمي الحركي.

الأدوات: الطعام المفضل لديهم (نوتيلا، زبدة الفول السوداني، مربى) - اختياري



الطريقة: دعي الطفل يخرج لسانه ثم يحرّكه من جانب إلى آخر خارج الفم. ويمكنك وضع الطعام المفضل لديهم على جانبي الفم لتشجيعهم لعمل التمرين.

تمارين الفك

الهدف: زيادة قوة الفك

الأدوات: لاتوجد

الطريقة: اجعلي طفلك يفتح فكه بطريقة عريضة، كرر التمرين عدة مرات.

تمارين الفك

الهدف: زيادة قوة الفك

الأدوات: لاتوجد

الطريقة: اجعلي طفلك يحرك فكه جنباً إلى جنب
ببطء وبعد ذلك أجعليه يحرك فكه بطريقة أسرع،
كرري التمرين عدة مرات.

تمارين الفك

الهدف: زيادة قوة الفك

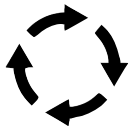
الأدوات: لاتوجد

الطريقة: اجعلي طفلك يفتح و
يقفل فكه ببطء ،كرري التمرين
عدة مرات.

تمارين الفك

الهدف: زيادة قوة الفك

الأدوات: علكة



الطريقة: اجعلي طفلك يمضغ قطعة من العلك عن طريق فتح وقفل الفك وبطريقة دائرية.

تمارين الفك

الهدف: زيادة قوة الفك

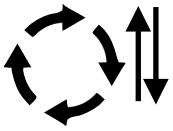
الأدوات: لاتوجد

الطريقة: اجعلي طفلك يقفل فمه بينما تقومي بسحب فكه للأسفل برقة.

تمارين الفك

الهدف: زيادة التحفيز الحسي لعضلات الفك

الأدوات: لا توجد



الطريقة: قومي بتدليك فك طفلك بطريقة دائرية وبتدليك الفك للأعلى والأسفل.

تمارين الفك

الهدف: زيادة التحفيز الحسي لعضلات الفك

الأدوات: لا توجد

الطريقة: قومي بالنقر على عضلات فك طفلك عندما تكون العضلات مرخية.

تمارين الفك

الهدف: زيادة التحفيز الحسي لعضلات الفك

الأدوات: مرآة

الطريقة: اجعلي طفلك يقفل فمه ويطبق أسنانه بقوة حتى تبرز عضلات الفك. استخدمي المرآة ليرى طفلك بروز العضلات وليشعر بها.

تمارين اللسان

الهدف: زيادة حركات اللسان وتنسيق هذه الحركات.

الأدوات: ملعقة أو خافض اللسان أو عصا صغيرة.

الطريقة: قومي بتحريك خافض اللسان حول الفم من الداخل والخارج ودعي الطفل يضع لسانه على الخافض أو إلى المنطقة التي لامست الخافض.

تمارين اللسان

الهدف: زيادة حركات اللسان

وتنسيق هذه الحركات.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: دعي الطفل يقوم باخراج لسانه

وتحريكه من الجهة اليمنى إلى الجهة

اليسرى مع التأكد من عدم ملامسة

اللسان للشفاه.

تمارين اللسان

الهدف: زيادة مدى حركة اللسان.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: دعي الطفل يقوم بوضع مقدمة لسانه في الأعلى وراء

الأسنان مباشرة لمدة 3 - 5 ثوان مع فتح الفم لأقصى درجة

ممكنة

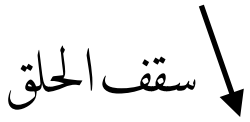
تمارين اللسان

الهدف: زيادة مدى حركة اللسان.

الأدوات: لا توجد.

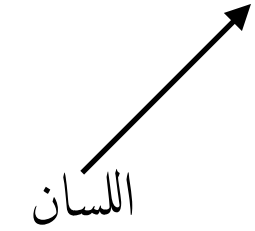
الطريقة: دعي الطفل يقوم بوضع مقدمة اللسان في الأعلى وراء الأسنان مباشرة مع تحريك اللسان من الأمام إلى الخلف مع ملامسة سقف الحلق.

تمارين اللسان



الهدف: زيادة مدى حركة اللسان.

الأدوات: لا توجد.



الطريقة: دعي الطفل يقوم بارجاع اللسان للوراء حتى تلامس مؤخرة اللسان سقف الحلق. (مثل نطق صوت / ك /)

تمارين اللسان

الهدف: تقوية اللسان.

الأدوات: شاش.

الطريقة: استخدمي الشاش لاخراج لسان الطفل بينما يحاول الطفل ارجاعه للداخل.

تمارين اللسان

الهدف: تقوية اللسان.

الأدوات: حلوى.

الطريقة: قومي بوضع الحلوى على مقدمة لسان الطفل ودعيه يقوم بتثبيته في الأعلى وراء الأسنان مباشرة.

تمارين اللسان

الهدف: تقوية اللسان.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: دعي الطفل يقوم برفع لسانه لأعلى الفم ثم ارجاعه للوراء بحركة سريعة مما يصدر صوت كالفرقعة.

تمارين اللسان

الهدف: تقوية اللسان.

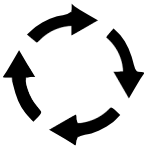
الأدوات: كرات صغيرة، كرات قطنية، منديل، ريش، مصاصة.

الطريقة: دعي الطفل يقوم بنفخ الكرة أو المنديل أو بالنفخ من خلال المصاصة.

تمارين اللسان

الهدف: تقوية مؤخرة اللسان.

الأدوات: لاتوجد



الطريقة: دعي الطفل يقوم بتحريك لسانه للوراء وللأسفل بطريقة دائرية داخل الفم.

تمارين اللسان

الهدف: تقوية اللسان ومقاومته.

الأدوات: ملعقة، خافض اللسان.

الطريقة: دعي الطفل يقوم باخراج لسانه للأمام ليقوم بدفع خافض اللسان برأس لسانه بينما تقومي بدفع خافض اللسان في الاتجاه المعاكس.

تمارين اللسان

الهدف: تقوية اللسان ومقاومته.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: دعي الطفل يقوم بوضع لسانه داخل خده فينتفخ ثم قم بالضغط على خده من الجهة الخارجية وهو سوف يقاوم حركتك بلسانه.

تمارين اللسان

الهدف: زيادة مقاومة اللسان.

الأدوات: ملعقة أوخافض اللسان أوعصا صغيرة.

الطريقة: دعي الطفل يقوم بدفع لسانه مع الملعقة أوخافض اللسان أوالعصا الصغيرة إلى الأسفل وبنفس الوقت يقوم بدفع لسانه إلى الأعلى.

تمارين اللسان

الهدف: زيادة مقاومة اللسان.

الأدوات: ملعقة أو خافض اللسان أو عصا صغيرة.

الطريقة: دعي الطفل يقوم بإخراج لسانه للجهة اليمنى أو اليسرى لأقصى درجة ممكنة وقم بدفعه مع الملعقة أو خافض اللسان أو العصا الصغيرة.

تمارين اللسان

الهدف: زيادة حركات اللسان وتنسيق هذه الحركات.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: دعي الطفل يقوم باخراج لسانه وطوي أطراف اللسان إلى الأعلى

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة صلابة سقف الحلق.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: اطلب من الطفل أن يتثاوب.

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة صلابة سقف الحلق.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: اطلبي من الطفل أن ينفخ الخدين بالهواء ويستمر بالتنفس من داخل وخارج الانف ويجب أن تبقى الشفتين متماسكتين معاً لمدة ١٠ ثواني، وبعد الإنتهاء يطلب من الطفل أن ينفخ الخدين ايضاً لكن لايسمح بتهريب الهواء من خلال الفم والأنف.

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة صلابة سقف الحلق.

الأدوات: مصاصة.

الطريقة: اطلبي من الطفل أن ينفخ من خلال المصاصة.

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة صلابة سقف الحلق.

الأدوات: مصاصة.

الطريقة: اطلبي من الطفل أن ينفخ بالمصاصة ويغلق نهايتها بإصبعه.

وأن يحرص على ان يبقى الهواء في داخل المصاصة لمدة ٥-١٠

ثواني.

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة

صلابة سقف الحلق.

الأدوات: مصاصة، وكأس

الطريقة: اطلبي من الطفل أن يشفط كمية قليلة من

السائل في الكأس من خلال المصاصة، ثم يضعه

في كأس آخر ولكن من دون فقدان أي جزء من

السائل.

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة صلابة سقف الحلق.

الأدوات: لاتوجد.

الطريقة: ١- انتاج صوت /مممم/ مع ابقاء الشفتين مغلقتين معاً.. ٢- التوقف عن انتاج صوت /مم/

٣- نفخ الوجنتين بالهواء.. ٤- انتاج صوت /ب/

تنبيه: من المهم جداً أن يتم هذا التمرين بنفس ترتيب تسلسل الحركات.

تمارين سقف الحلق

الهدف: زيادة صلابة سقف الحلق.

الأدوات: ملعقة أو خافض لسان.

الطريقة: ضعي الملعقة على سقف الحلق خلف الأسنان الأمامية، واطلبي من الطفل أن يرفع ظهر اللسان إلى أن يلامس حافة الملعقة، ويضغط على ظهر اللسان في مكانه لمدة 3 ثواني ثم يسترخي. يتم تكرير هذا التمرين ٥ مرات

الأصوات

ينصح باستخدام هذه الأصوات مع التمارين بالطلب من الطفل انتاجها بصوت عالي أو بقوة أو بتكرارها ويراعى في ذلك رغبة الطفل واختيار الاسلوب المناسب والممتع عند القيام بالتمارين.

الشفتين: /ف، و، ب، م/

اللسان: /ث، ذ، د، س، ز، ر، ن،، ت، ط، ظ، س، ص، ض/

سقف الحلق الصلب (بداية الحلق): /س، ش، ن، ل، ج، ي، ض/

سقف الحلق اللين (نهاية الحلق): /ق، ك/

المراجع

Oral Motor Exercises & Oral Exercises. (n.d.). Retrieved May 09, 2017, from http://www.cleftsmile.org/oral-motor-exercises-oral-exercises/

Oral-Motor Workouts for Home . (2008). Retrieved from https://www.superduperinc.com/handouts/pdf/179_Oral-MotorWorkout.pdf