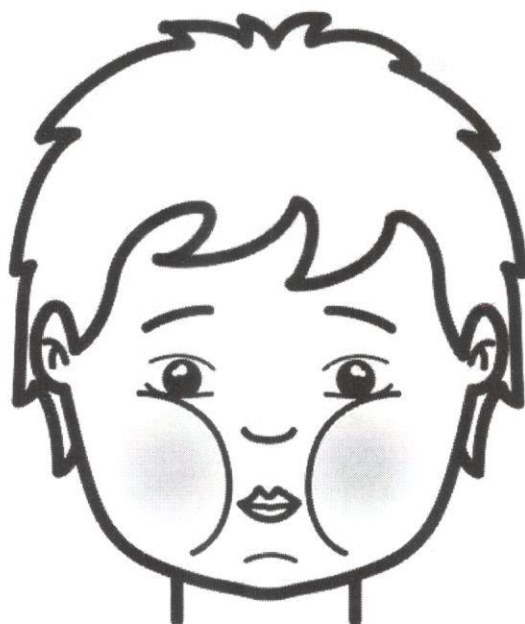


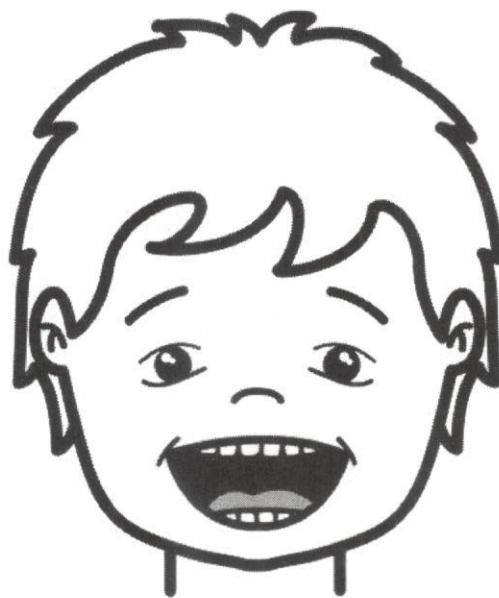
**Postupnosť oromotorických cvičení pre deti predškolského**  
**veku**

**(Jazyk a komunikácia - artikulácia, výslovnosť)**

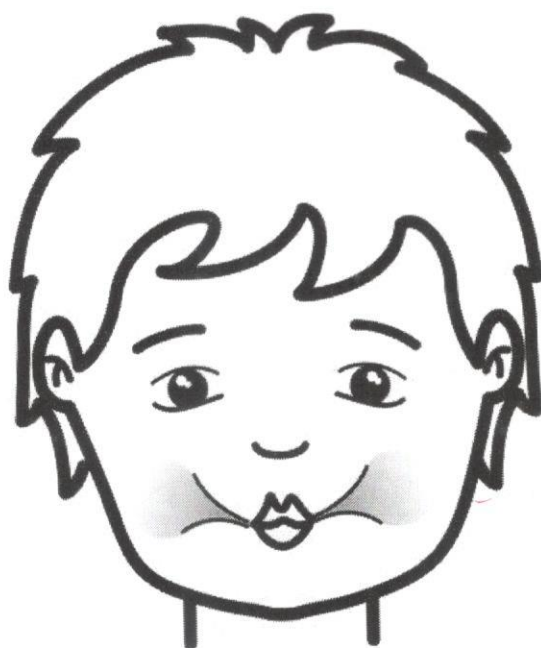
Úroveň 1



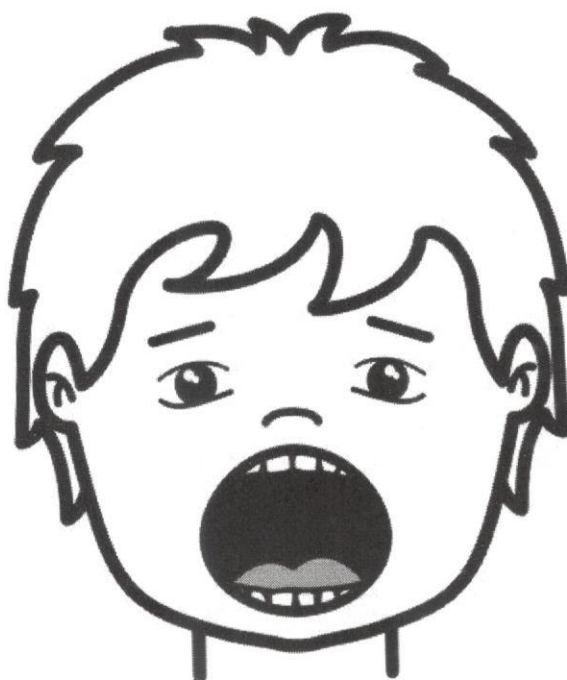
Nafukovanie oboch líc súčasne – vyfukovanie cez ústa (rýchle, pomalé podľa pokynov)



Otváranie úst – napodobňovanie úsmevu širokého - ukážka zubov - zatvorenie úst



Špúlenie pier – napodobnenie bozku – cmukanie – uvoľnenie pier



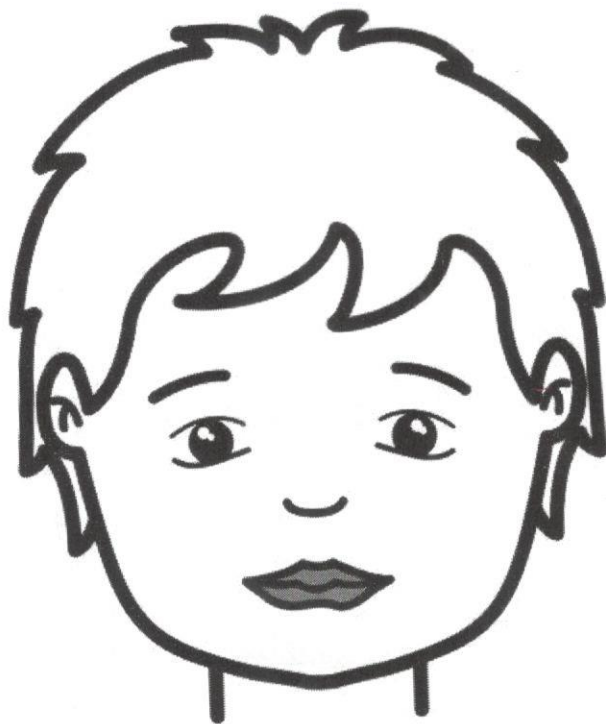
Široké otváranie úst – zatváranie úst – precvičovanie lícných svalov



Mierne otvorené ústa – vyplazovanie jazyka – zatvorenie úst



Fiktívne zívanie



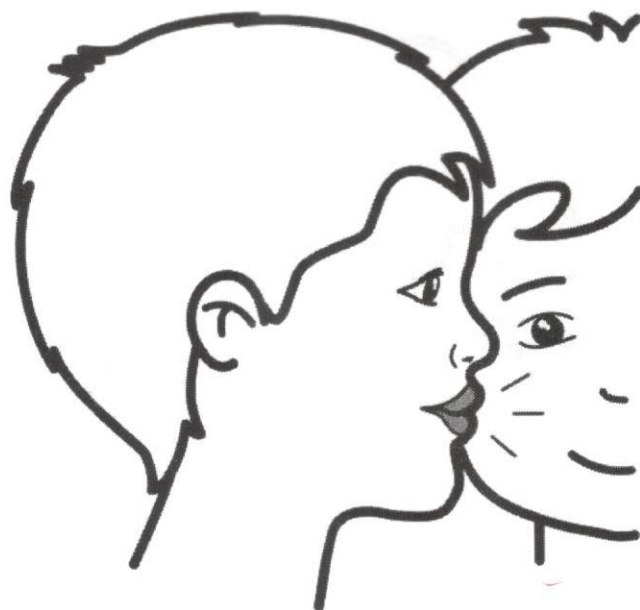
Špúlenie úst – zatínanie pier



Otváranie – zatváranie úst – fiktívne kričanie



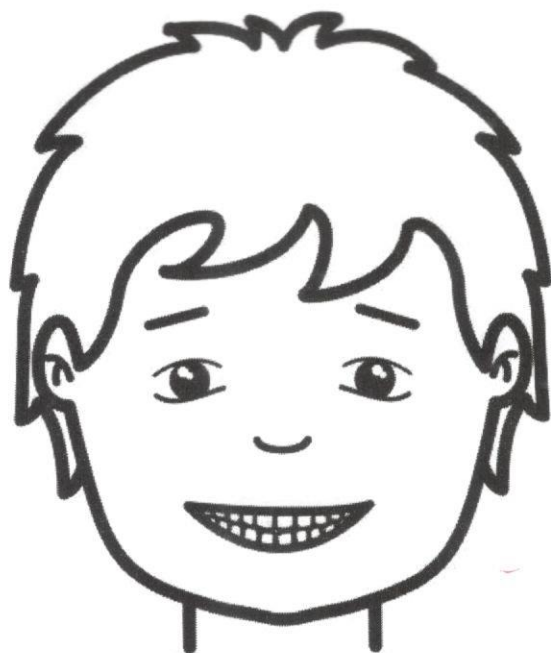
Fiktívny plač s otvorenými ústami – zavrieť ústa – na pokyn fiktívny plač



Fiktívny bozk do vzduchu, na ruku, na líce kamarátovi



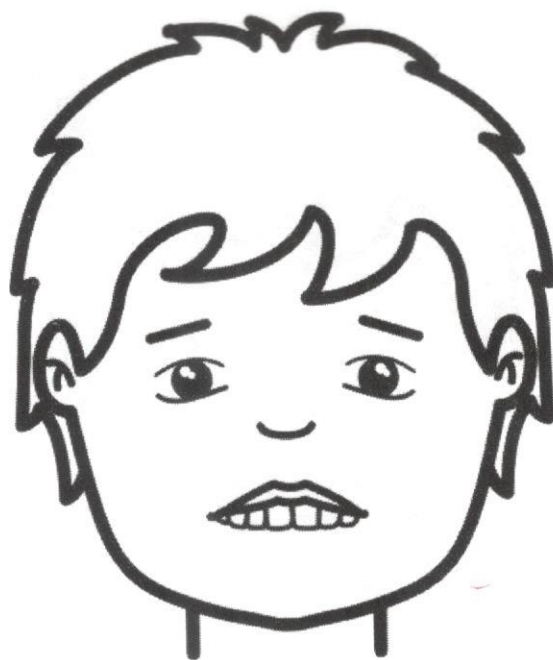
Vážna tvár – mierny úsmev so zatvorenými ústami – vážna tvár



Vážna tvár – úsmev s otvorenými ústami – vážna tvár



Fiktívny úľak – otvorené ústa do tvaru kruhu

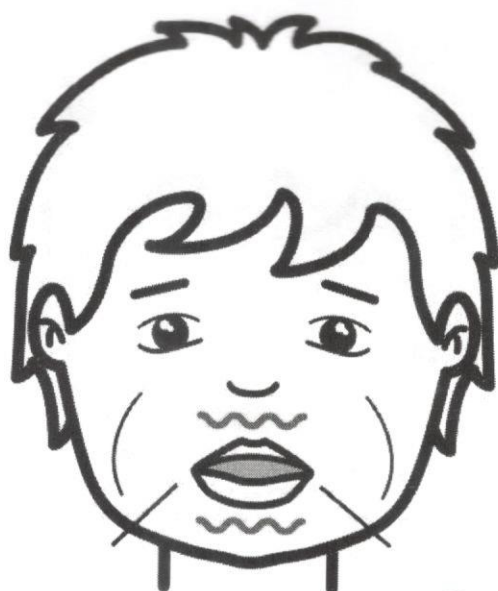


Mierne pootvorenie úst – mierne zatínanie zubov cez spodnú peru



Vykrúcanie pier vpravo vľavo



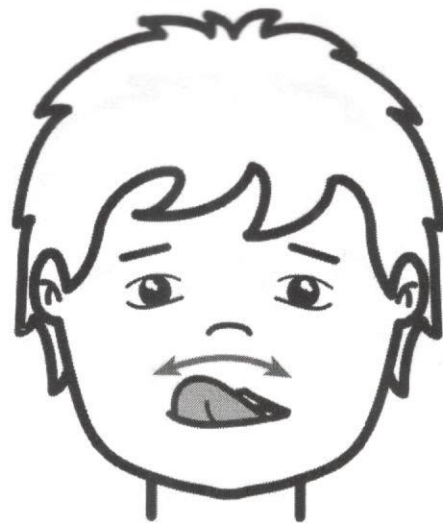


Vyfukovanie vzduchu cez pery – brnenie pier – nafukovanie líc

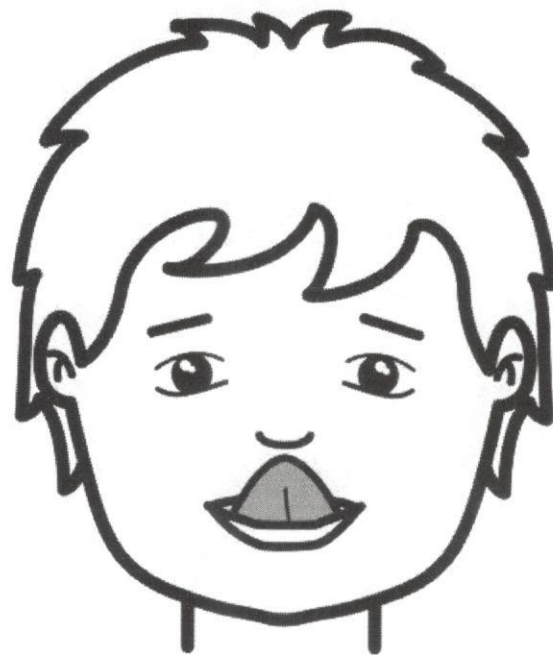
## Úroveň 2



Olizovanie jazykom vpravo, vľavo, okolo podľa pokynov – pomaly – jazyk povyplazený



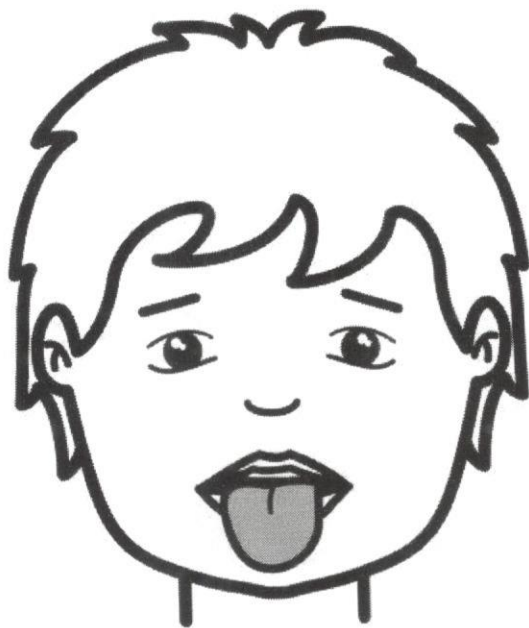
Olizovanie jazykom – horná pera – jazyk mierne vyplazený – rýchlo



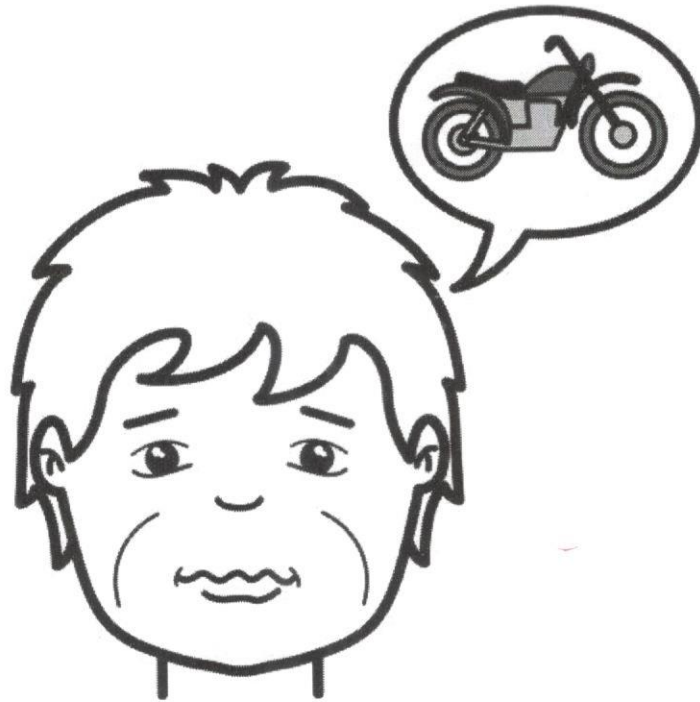
Lizanie hornej pery – snaha dotknúť sa jazykom nosa



Olizovanie spodnej pery – motivácia lížeme zmrzlinu

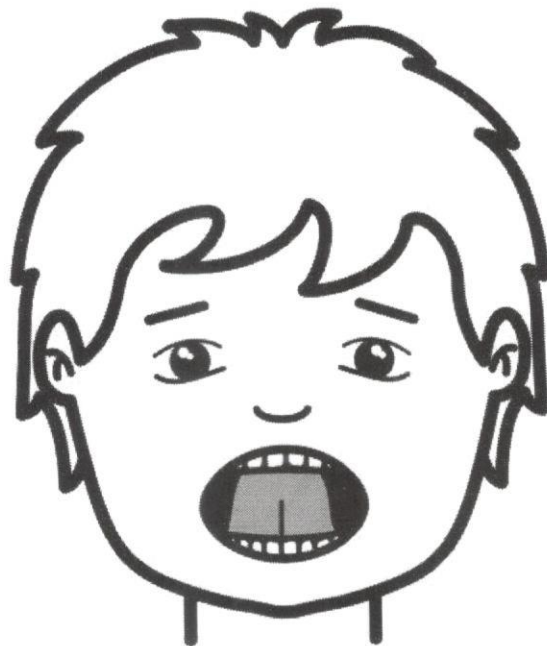


Vyplazovanie jazyka – schovávanie do úst



Vibrovanie pier a jazyka so zavretými ústami

### Úroveň 3



Prichytanie jazyka v ústach – mlynček – dotknúť jazykom podnebia



„klopanie kopýt koňa – jazyk sa striedavo dotýka podnebia a rýchlym klipnutím sa dostáva dole

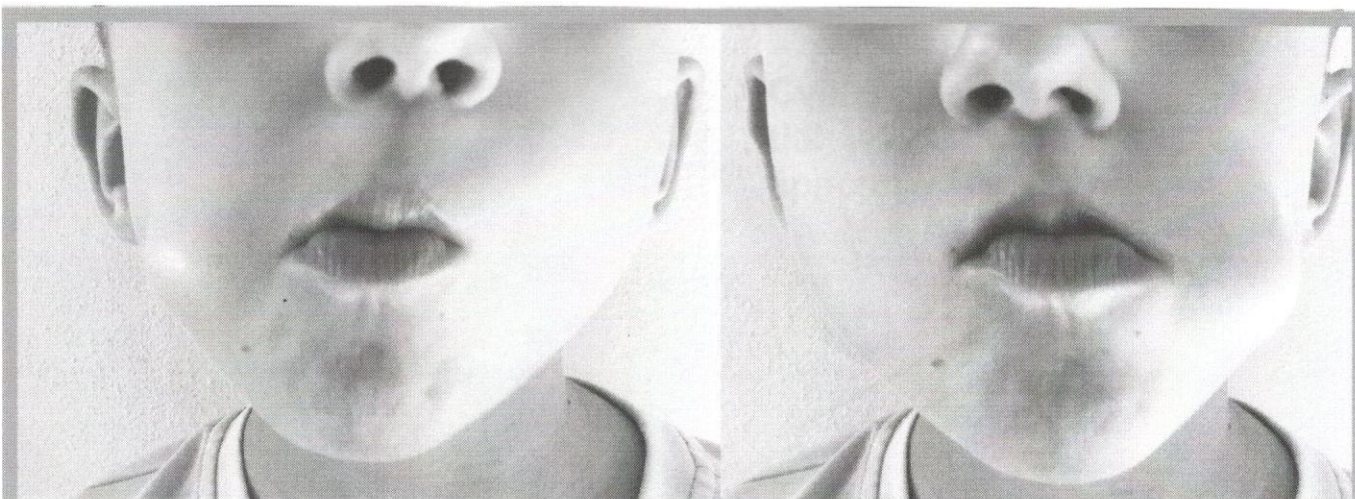


Žmurkanie jedným okom – striedavo druhé oko a posúvanie kútikov úst k žmurkajúcemu oku

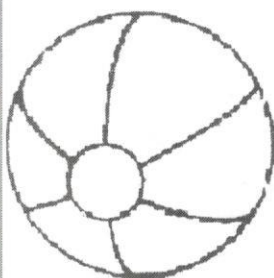
## **Postupnosť dychových cvičení pre deti predškolského veku**

### **(Jazyk a komunikácia - artikulácia, výslovnosť)**

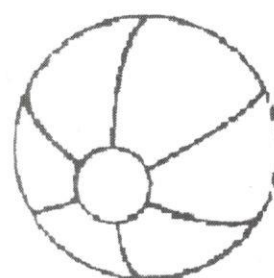
(všetky úrovne – dychové cvičenie je dôležité pre rozcvičenie hovoridiel a hlasoviek)



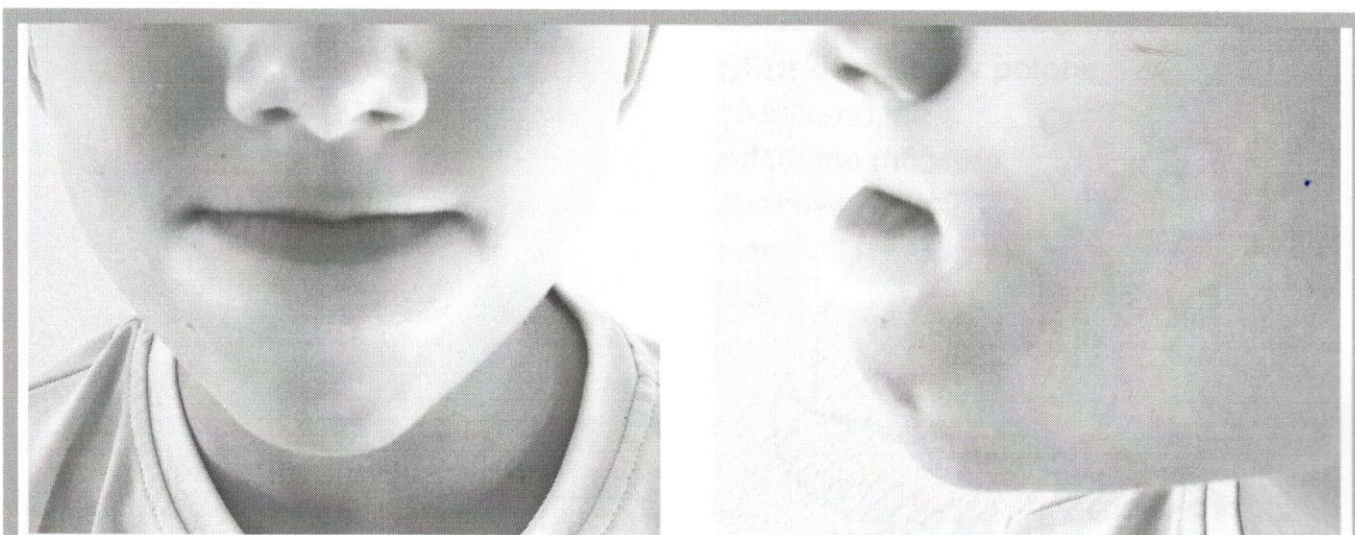
Loptičky 10x



špička jazyka  
vytláča stranu  
pravého líca

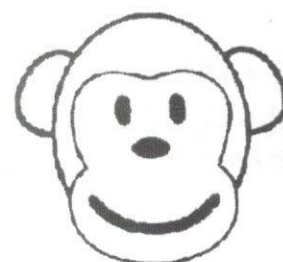


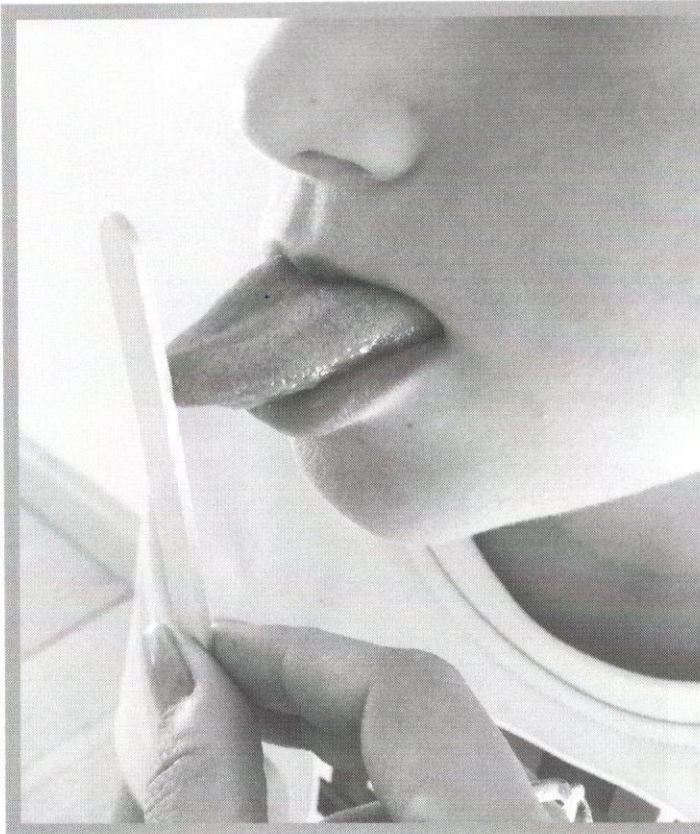
špička jazyka  
vytláča stranu  
ľavého líca



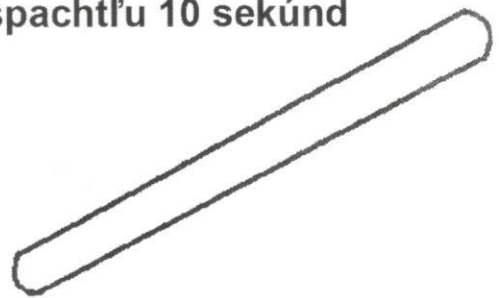
Opica

Špička jazyka je medzi dolnými zubami a dolnou perou. Nasleduje tlak - uvoľnenie. Opakujeme 10x

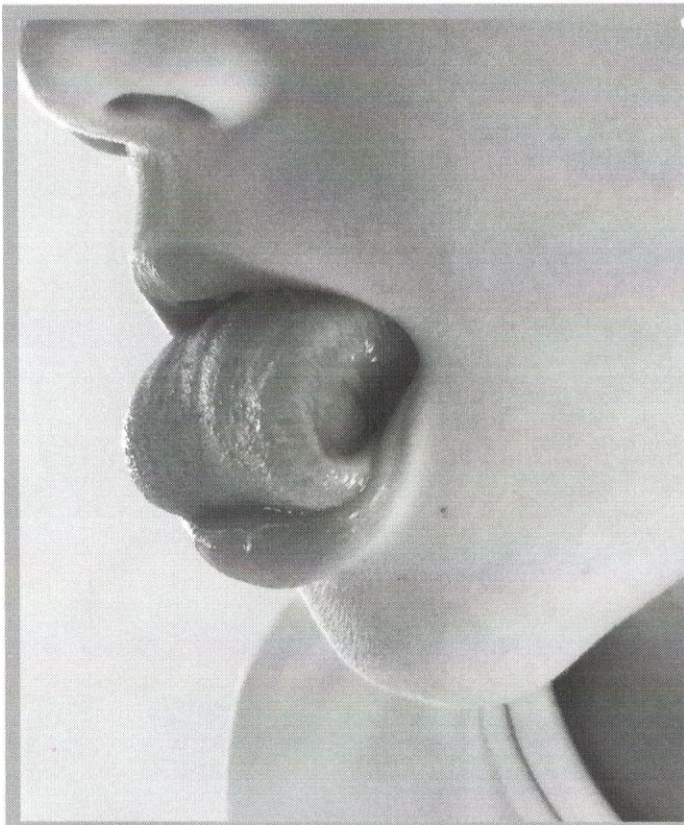




**Cvik so špachtľou  
tlak jazyka na  
špachtľu 10 sekúnd**



**Špachtľu (alebo lyžičku)  
držíme vertikálne pred  
ústami a dieťa/dospelý  
na ňu jazykom vytvára tlak.  
Špička jazyka by nemala  
smerovať ani hore ani dole  
ale na stred špachtle**

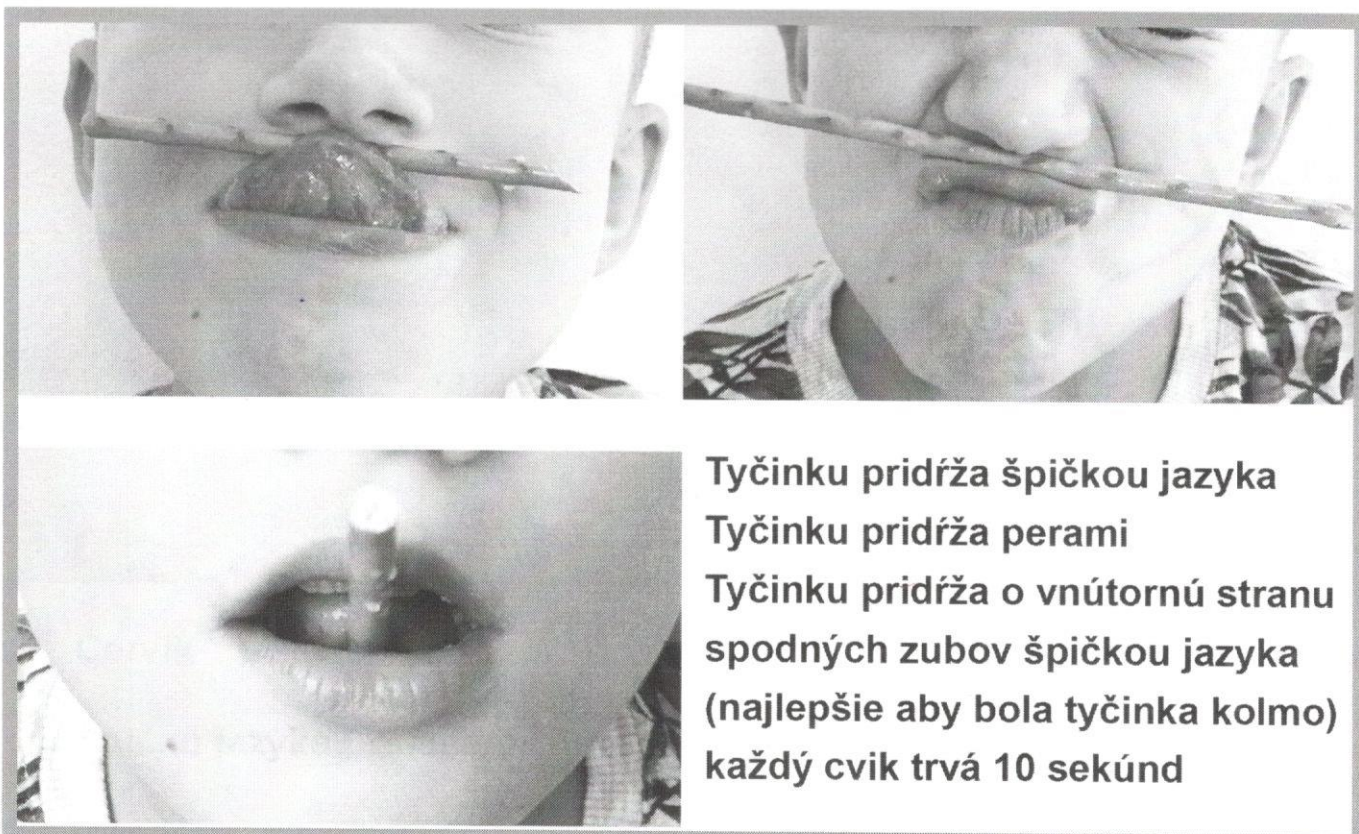


**Slimák držíme v polohe  
10 sekúnd, ak  
zvládame môžeme  
opakovať  
viac  
krát**



**Stredná časť jazyka sa prisáva o  
horné podnebie. Špička jazyka je  
ZA DOLNÝMI PREDNÝMI ZUBAMI  
(dvíha sa len stred jazyka)**



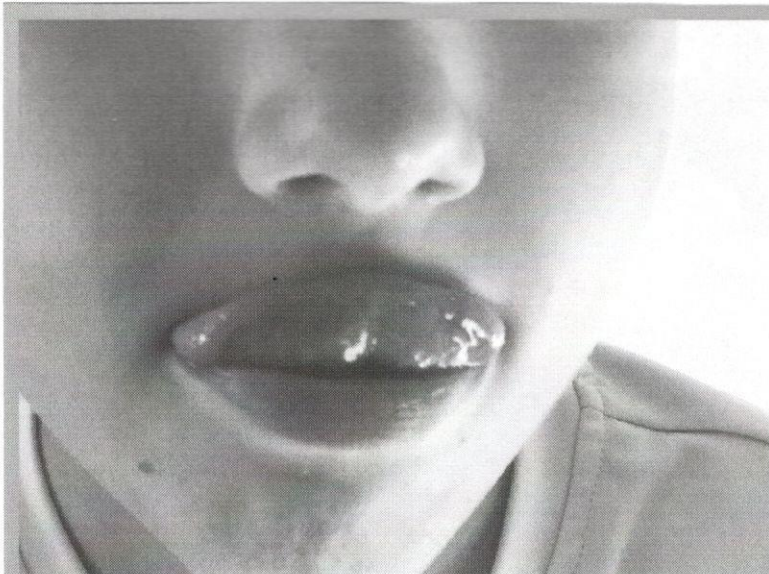


Tyčinku pridrža špičkou jazyka  
Tyčinku pridrža perami  
Tyčinku pridrža o vnútornú stranu  
spodných zubov špičkou jazyka  
(najlepšie aby bola tyčinka kolmo)  
každý cvik trvá 10 sekúnd



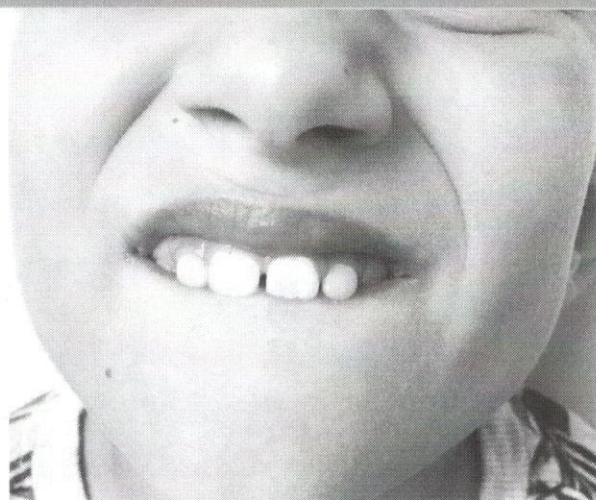
Ústa doširoka otvorí a  
zavrie. Opakovať 5x

Široký úsmev a zavriet  
ústa. Opakovať 5x



**Červík**

**Špičku jazyka pritláčame na hornú peru. Opakujeme 10x**



**Kosačka**

**Zahryznúť do hornej pery,  
zahryznúť do dolnej pery, striedavo 10x**





**Udržať cukrík/lentilku  
na jazyku v tvare  
vaničky  
10 sekúnd**



**Fúkanie do pískacieho  
lízatka (je možné nahradiť  
aj fúkaním do bublifuku)**

**Snaha čo najviac vyplaziť jazyk a  
dotknúť sa lízatka striedavo  
dole - hore 10x. Hlava je rovno nie v  
predklone ani v záklone**



**Snaha čo najviac vyplaziť jazyk a  
dotknúť sa lízatka striedavo  
vpravo - vľavo 10x. Hlava je rovno nie v  
predklone ani v záklone**

# ROZPRÁVKA O JAZÝČKU

pozn.: pri polyboch jazyka dbáme na otvorenie úst do takej miery, aby nedochádzalo k posúvaniu sánky  
cvičenie robíme pravidelne, napr. ráno a večer – urobíme si z neho rituál  
keď dieťa rozprávku dobre ovláda, stačí len predvádzať polyby a ukazovať pritom na obrázky zvierat

**BOL RAZ JEDEN DOM** (prejdeme si prstom po perách)

**V TOM DOME BÝVAL JAZÝČEK** (vyplazíme jazyk)

**KAŽDÝ DEŇ ČAKAL, KTO PRÍDE NA NÁVŠTEVU** (niekoľkokrát za sebou rýchlo  
vyplazíme jazyk)

**PÓZERAL NA VŠETKY STRANY** (jazykom polybujeme vpravo, vľavo, hore, dolu, niekôr sprava  
doľava, zhora nadol, snažíme sa ho vyplaziť čo najviac)

**A VERU KAMARÁTI PRIŠLI, ZAKLOPKALI NA DVIERKA.** (klopkáme jazykom o  
horné podnebie - na „korene zubov“ - pri otvorených ústach, pridáme zvuk „ddd“)

**NAJPRV PRIŠLA RYBIČKA.** (otvárame poriadne veľké ústa)

**POTOM PRIŠIEL SLON. SLON MÁ DLHÝ CHOBOT.** (polybujeme jazykom zo strany  
na stranu)

**PRIŠLA AJ MAČIČKA.** (pomaly oblizujeme pery jazykom – horra, doľnú, dookola tak, aby sme oblizali  
peru od jedného kútika po druhý. Jazyk by pritom nemal padať. Pery môžeme natrieť medom, džemom, natelou a  
zlizáť)

**PRIKLUSALI AJ KONÍKY – STARÝ AJ MLADÝ.** (jazyk pritlačíme o horné podnebie a  
lúskaeme ním - pomaly ako starý pomaly koník aj rýchlo ako mladý koník, chrbtom ruky fixujeme polyb sánky)

**DOKONCA AJ SLIMÁČIK SA PRIPLAZIL.** (konček jazyka zaprieme za dolné zuby,  
zdvihneme jeho chrbát čo najviac a uvoľníme ho)

**KEĎ SA ZVIERATKÁ STRETNÚ, DAJÚ SI BOZK.** (crakratie - 1x, 2x, 3x)

**ZAHRAJÚ SI FUTBAL.** (končekom jazyka striedavo vytlačíme raz jedno, potom druhé líce - gól; pery sú  
pritom zatvorené!!!)

**POHOJDAJÚ SA NA HOJDAČKE.** (zaprieme jazyk za vrchné zuby – vrchná kľáka)

**SPOLU SI ZASÚŤAŽIA A FÚKAJÚ DO VRTULKY** (pri napúlených perách nádych nosom  
pri zatvorených ústach, výdych ústami, niekôr pri výdychu vyslovovať fúúú, fúúúú – pozri dýchacie cvičenia).

**KEĎ SKONČIA, KAŽDÝ JE UNAVENÝ A ODÍDU SPINKAŤ DOMOV.**  
(zazívame)