

Logopedia Cemcat

PREPARACIÓN PREVIA. POSTURA

Sentarse bien: espalda recta, pies apoyados en el suelo, cabeza en línea recta con la espalda, mirada al frente.

RESPIRACIÓN (5 veces)

Coger aire por la nariz, mantenerlo, expulsarlo lentamente

COORDINACIÓN RESPIRACIÓN-DEGLUCIÓN (3 veces)

Coger aire por la nariz, expulsar el aire por la boca, interrumpir expulsión del aire para tragar y después seguir expulsando el aire

LABIOS sin lápiz (5 veces)

Hacer morritos – relajar – sonrisa amplia – relajar.

LABIOS con lápiz (5 veces)

Hacer "morritos" y sujetar un lápiz entre los labios y la nariz. Aguantar la posición durante 5 segundos. Repetir 5 veces

LENGUA: Movilidad (5 veces)

Sacar la lengua: fuera-dentro, lado-lado, mover arriba –abajo

LENGUA: fuerza (5 veces)

Igual que el que anterior pero haciendo fuerza contra una cuchara

LENGUA: repasar labios-dientes (5 veces)

3 vueltas con la lengua alrededor labios y 3 alrededor de los dientes.
Meticulosamente

Chasquidos

Chasquidos con la parte media de la lengua (5 x 3)

Sonido "K"

Tensar el cuello y hacer una gran sonrisa. En esta posición decir la letra K muy tensa (5 x 3)

MANDIBULA: (5 veces)

Mandíbula abajo (como bostezo) .- Arriba – descanso – lado – lado –
descanso – fuera - dentro – descanso (5 veces)

Movimiento circular de la mandíbula como masticando (5x3 veces)

FUERZA EN EL SUELO DE LA BOCA (3x3)

Sorber cañita tapada por el extremo

ASCENSO LARÍNGEO (5 veces x 2)

Ascender la laringe tensando la musculatura del cuello y del suelo de la boca. Subirla laringe/ aguantar / relajar

ASCENSO LARÍNGEO: Letras "i"

Escala de tres parejas de ies.

ASCENSO LARÍNGEO: Sirenas

Tres sirenas de sube y baja y una última manteniendo a arriba

EJERCICIO DE MASAKO

Saca un poco la lengua y sujétala entre los dientes. Traga saliva en esta posición (es difícil, aunque no salga, intentarlo ya sirve)

Ejercicio SHAKER

Tumbarse en la cama sin la almohada. Levantar la cabeza sin levantar los hombros.

Isométrico: mantener la cabeza elevada 60 segundos y 60 segundos en reposo entre cada repetición

Isotónico: se realizan 30 repeticiones consecutivas con una velocidad constante sin un período de reposo