

OBSAH

PREDSLOV	4
ÚVOD ALEBO ČO NÁJDETE V TEJTO PUBLIKÁCIÍ	5
I. KAPITOLA: OROMOTORICKÝ SYSTÉM	6
2. KAPITOLA: OROMOTORICKÉ CVIČENIA	20
Aktivne cvičenia bez použitia pomôcok	21
Uvoľnenie krčných svalov	21
Posilnenie jazyka	22
Posilnenie pier	26
Posilnenie kruhových ústnych svalov pier a licných svalov	30
Posilnenie žuvacích svalov a hybnosti čeluste	32
Posilnenie mimicko-artikulačných svalov	34
Posilnenie svalov mäkkého podnebia a hltana	37
Posilnenie bradového svalu	37
Aktivne cvičenia s použitím pomôcok	38
Oromotorické cvičenia s lyžičkami	39
Oromotorické cvičenia so špachtľou/drievkom/slamkou	49
Oromotorické cvičenia s guľôčkou na šnúrke	52
Oromotorické cvičenia s potravinami	53
3. KAPITOLA: DÝCHANIE A DYCHOVÉ CVIČENIA	55
Dychové cvičenia s protitlakom	58
Dychové cvičenia s ramenami	59
Dychové cvičenia s krkom	60
Cvičenia nádychu nosom	60
Dychové cvičenia s uvedomovaním si pohybu bránice	62
Dychové cvičenia v kombinácii s pohybmi pier a sánky	63
Dychové cvičenia v kombinácii s jemnou motorikou	69
Cvičenia s fonáciou	73
Využitie slamky pri fonácii (hry)	74
ZÁVER	79
POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	80