

تدريبات الشفافة

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
التدريب الأول	لزيادة مدى حركة الشفافة	تدريب الابتسامة بمد الشفافة للجانبين
التدريب الثاني	لزيادة مدى حركة الشفافة	تدريب الابتسامة بمد الشفافة للجانبين مع نطق صوت /ي/
التدريب الثالث	لزيادة مدى حركة الشفافة	تدريب الضحك مع فتح الشفافة
التدريب الرابع	لزيادة مدى حركة الشفافة	فتح الشفافة مع نطق صوت /آ/
التدريب الخامس	لزيادة مدى حركة الشفافة	سحب الشفافة إلى داخل الفم
التدريب السادس	لزيادة مدى حركة الشفافة	نفخ هواء الزفير فترة طويلة بحركة تذبذبية
التدريب السابع	لتقوية دفع الهواء للخارج	إغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجاري
التدريب الثامن	لتقوية دفع الهواء للخارج	إغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجاري مفتوح ومضموم ومكسور يتبعه صوت متحرك
التدريب التاسع	مرونة حركة الشفافة وتحسين أدائها	تدوير الشفتين للأمام وفتحها فتحة بسيطة، ونطق أصوات متحركة /آ/، /و/، /ي/.
التدريب العاشر	مرونة حركة الشفافة وتحسين أدائها	تدوير الشفتين للأمام وفتحها فتحة بسيطة ونطق أصوات متحركة /آي/، /آآ/
التدريب الحادي عشر	مرونة حركة الشفافة وتحسين أدائها	شفط الخدين وتحريك الشفافة
التدريب الثاني عشر	سرعة حركة الشفافة	نطق صوت /ب/ت/ك/
التدريب الثالث عشر	لتقوية الشفافة	تدوير الشفتين للأمام
التدريب الرابع عشر	لتقوية الشفافة	تدوير الشفتين للأمام مع نطق صوت /و/
الخامس عشر	لتقوية الشفافة	إغلاق الشفتين بقوة مع مسك قلم بين الشفافة
السادس عشر	لتقوية الشفافة	إغلاق الشفتين بقوة
التدريب السابع عشر	لتقوية الشفافة	حبس الهواء داخل الفم بعد نفخ الخدين
التدريب الثامن عشر	لتقوية الشفافة	نفخ أحد الخدين بالهواء مع غلق الشفافة جيدا
التدريب التاسع عشر	لتقوية الشفافة	مص المصاصة وحركة الشفافة في البلع

تدريبات اللسان

الترتيب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الترتيب الأول	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم فترة طويلة
الترتيب الثاني	زيادة قوة اللسان	مد اللسان إلى خارج الفم ببطء، ثم إعادته إلى داخل الفم بسرعة
الترتيب الثالث	زيادة قوة اللسان	مد اللسان إلى خارج الفم بسرعة، ثم إعادته إلى داخل الفم ببطء
الترتيب الرابع	زيادة قوة اللسان	مد اللسان إلى خارج الفم بسرعة، ثم إعادته إلى داخل الفم بسرعة
الترتيب الخامس	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم ومسكه بالشفيتين ودفعه للداخل بواسطة خافض اللسان
الترتيب السادس	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح، ودفعه للداخل بواسطة خافض اللسان
الترتيب السابع	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح، ودفعه لأعلى بواسطة خافض اللسان
الترتيب الثامن	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح، ودفعه لأسفل بواسطة خافض اللسان
الترتيب التاسع	زيادة قوة اللسان	استرخاء اللسان داخل الفم
الترتيب العاشر	زيادة قوة اللسان	استرخاء اللسان داخل الفم، ثم تحريكه للخلف
الترتيب الحادي عشر	زيادة قوة اللسان	إجراء تدريبات الغرغرة بالماء
الترتيب الثاني عشر	زيادة قوة اللسان	تكرار الحركات السابقة معتمدا على زيادة السرعة والقوة
الترتيب الثالث عشر	زيادة مدى حركة اللسان	إخراج طرف اللسان للأمام لعلق أو التقاط طعام

وصف التدريب	الهدف من التدريب	التدريب
لمس جانبي الفم بطرف اللسان	زيادة مدى حركة اللسان	التدريب الرابع عشر
تحريك اللسان بصورة دائرية داخل الفم	زيادة مدى حركة اللسان	التدريب الخامس عشر
تحريك اللسان بشكل دائري حول الشفتين من اليسار إلى اليمين والعكس.	زيادة مدى حركة اللسان	التدريب السادس عشر
رفع مؤخرة اللسان إلى سقف الحلق والفم مفتوحا، مثل نظر صوت /ك/	زيادة مدى حركة اللسان	التدريب السابع عشر
وضع اللسان بالخذ، ثم دفعه بإصبع اليد بشكل قوة ومقاومة	زيادة سرعة اللسان	التدريب الثامن عشر
بعض أغنيات بسيطة بها كلمات تتطلب حركة اللسان	التحكم باللسان	التدريب التاسع عشر

تدريبات اللهاة

وصف التدريب	الهدف من التدريب	التدريب
وضع قدر قليل من الماء بفم المتدرب مع نفخ الخدين ثم نطق صوت متحرك (تراعى سن وحالة المتدرب)	تقوية حركة اللهاة	التدريب الأول
نفخ الخدين بالهواء وحبس الزفير لمدة طويلة	تقوية حركة اللهاة	التدريب الثاني
تقليد حركة التثاؤب	تقوية حركة اللهاة	التدريب الثالث
الضحك بصوت مرتفع مع فتح الفم	تقوية حركة اللهاة	التدريب الرابع
نفخ بالونة	تقوية حركة اللهاة	التدريب الخامس

تدريبات السقف الرخو

وصف التدريب	الهدف	تدريب
فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة ونطق صوت / آ /	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	التدريب الأول
فتح الفم أكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق، ثم لمس الأسنان السفلية بطرف لسانه، ثم يرخي عضلات الفم المشدود تدريجياً	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	التدريب الثاني
فتح الفم أكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو، ثم دفع هواء الزفير لإطفاء شمعة	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	التدريب الثالث
فتح الفم أكبر قدر ممكن إلى المرآة لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق مع نطق الأصوات الحلقية المتحركة (حا، خا، قا)	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	التدريب الرابع

تدريبات النفخ

الوصف	الهدف	التدريب
نفخ قصاصات ورق على مسافات متنوعة	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	١
نفخ قصاصات ورق ملونة داخل زجاجة	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٢
استخدام الشليموه في نفخ الورق أو كرة البنج لمسافات	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٣
استخدام الشليموه في نفخ الهواء في إناء به ماء	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٤
نفخ الهواء عن طريق استخدام شمعة	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٥
استخدام بابلز (الصابون) في النفخ	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٦
نفخ كرة بنج في مجرى	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٧
نفخ ورقة مقواة قليلا مثبتة على حامل على مسافات متنوعة	النفخ لتقوية الشفاة وسقف الحلق وإطالة النفس	٨

تدريبات الشفط

الوصف	الهدف	التدريب
شفط السوائل من خفيفة إلى غليظة	الشفط لتقوية الشفافة وسقف الحلق	١
شفط عصير سائل القوام بالشليموه رفيعة وقصيرة، ثم التدرج في درجة سيولة العصير من سائل إلى غليظ	الشفط لتقوية الشفافة وسقف الحلق	٢
شفط عصير سائل القوام بالشليموه رفيعة وطويلة، ثم التدرج في درجة سيولة العصير من سائل إلى غليظ	الشفط لتقوية الشفافة وسقف الحلق	٣
التدرج في قطر الشليموه	الشفط لتقوية الشفافة وسقف الحلق	٤
التدرج في طول الشليموه	الشفط لتقوية الشفافة وسقف الحلق	٥

تدريبات المضغ

الوصف	الهدف	التدريب
تقليد حركة مضغ الطعام	المضغ لتقوية الشفاة وسقف الحلق	١
مضغ الأكل مختلف التماسك من لين لصلب	المضغ لتقوية الشفاة والفكين واللسان	٢
استخدام اللبان في الفم لتحسين أداء المضغ (يراعى كبر حجم اللبان)	المضغ لتقوية الشفاة والفكين واللسان	٣

تدريبات البلع

وفى حالة وجود مشكلة بقدرة الطفل على البلع يتم إجراء التدريبات التأهيلية الآتية.

الوصف	الهدف	التدريب
استخدام المصاصة لتحسين أداء حركة البلع	البلع لتقوية الشفاة والفكين واللسان	التدريب الأول
تدليك عضلات الرقبة برفق في اتجاه بلع الطعام	البلع لتقوية الشفاة والفكين واللسان	التدريب الثاني

تدريبات الريالة

الوصف	الهدف	كريب
الترييت والضغط والاهتزاز على الشفاة والخدين؛ وذلك بضربها بشدة بسيطة جدا، ثم متوسطة وباتجاه من الداخل للخارج، ومن الخارج للداخل.	الترييت	١
تدليك الشفاة وأعلى الشفاة وجانبي الشفاة والفكين - وإغلاق الفم عن طريق وضع الإبهام أعلى عظمة الفك العلوي وإغلاق الفم بالأصابع الأربعة من أسفل الفم (الفك السفلي).	التدليك	٢
تفريش الشفاة من الداخل والخارج، وتفريش اللثة العليا والسفلى بواسطة فرشاة أسنان ذات شعر ناعم	زيادة الإحساس	٣
وضع سائل النعناع أو الثلج على الأماكن المراد استثارته	الاستثارة	٤
تمديد الشفاة إلى الداخل والخارج بواسطة مسك جانبي الفم بالأصابع، وشدها إلى الخارج والداخل	المد	٥

تدريبات النطق

الوصف	الهدف	التدريب
نطق الأصوات المتحركة بضغط واضح	نطق المتحرك	١
نطق الأصوات المتحركة بضغط واضح وبطول مناسب	نطق المتحرك	٢
نطق الأصوات الساكنة بشكل واضح	نطق السواكن الضعيفة	٣
نطق الأصوات الساكنة بشكل واضح بعد وضعها في مقطع	نطق السواكن الضعيفة	٤
تكرار نطق الصوت الساكن خمس مرات في كلمة ذات مقطع واحد تبدأ بهذا الصوت بتأكيد وضغط عال (فيل - نيل - بير)	نطق السواكن الضعيفة	٥
تكرار نطق الصوت الساكن خمس مرات في كلمة تبدأ بساكن، ثم متحرك، ثم ساكن (نيل - نور - هات - بات)	نطق السواكن الضعيفة	٦
تكرار نطق الصوت الساكن خمس مرات في كلمة بها ساكنان متجاوران بتأكيد وضغط عال (قلم - درج - لبن)	نطق السواكن بكلمة	٧
التفرقة بين الكلمات التي بها تأكيد عال في أثناء النطق والنطق الطبيعي لها	تمييز السمع بين التأكيد والطبيعي	٨
تكرار نطق الأصوات الساكنة خمس مرات في كلمات كل أصواتها ساكنة بتأكيد وضغط عال (أرنب - برجل - شمش)	نطق السواكن بكلمة	٩
نطق كلمات ذات مقطع مقابل كلمات متعددة المقاطع (سد - سدود)، (لون - ألوان)	نطق السواكن بكلمة	١٠
نطق كلمات مفخمة في عبارات قصيرة (عيد سعيد - صباح الخير)	نطق السواكن بكلمة	١١
إجابة أسئلة ذات إجابات مفردة (النهاردة إيه؟ - كم الساعة؟)	نطق عبارات	١٢
نطق أسئلة قصيرة (النهاردة إيه؟ - كم الساعة؟)	نطق أسئلة	١٣
نطق أسئلة طويلة (أنت بتحب تشرب قهوة؟)	نطق أسئلة	١٤
نطق كلمات مطولة في جملة (عندي مشاوير مهمة اليوم)	نطق جمل	١٥
غناء مقطع قصير من أغنية	غناء	١٦
إجراء حوار مسترسل بسيط	حوار	١٧

تدريبات التنفس

الوصف	الهدف	التدريب
ينام الطالب في حالة استرخاء ويضع يده على بطنه، ثم يقوم بعملية الشهيق والزفير ببطء وعمق من الأنف	إطالة النفس	١
أخذ كمية هواء كبيرة من الأنف تصل لأطول مسافة في الرئة، ثم إخراجها ببطء من الفم	إطالة النفس	٢
يحاول الطالب الاحتفاظ بأكبر قدر من الهواء لعدد من الثواني وفمه مفتوح دون أن يخرج هواء الزفير.	إطالة النفس	٣
وضع شمعة أمام الطفل على مسافة معينة، ويطلب منه إطفائها، ثم يتم إبعاد الشمعة مسافة أكبر في كل محاولة	إطالة النفس	٤
نفخ البالونات وألعاب النفخ المختلفة	إطالة النفس	٥
أخذ نفس عميق، وطرده بالنفخ من الفم	إطالة النفس	٦
أخذ نفس عميق، ثم قول (ها) بصوت مرتفع	إطالة النفس	٧
أخذ نفس عميق، ثم قول (هو) بصوت مرتفع	إطالة النفس	٨
أخذ نفس عميق، ثم قول (هي) بصوت مرتفع	إطالة النفس	٩