

Oral Motor Training - 1

تدريبات اللسان : Tongue

• الهدف :

- تقوية عضلة اللسان وزيادة مقاومتها
- زيادة مدى حركة اللسان وتنسيقها
- **الكيفية :** شجع طفلك على أداء الأنشطة التالية **٥ مرات** يومياً .
- **الأدوات :** خافض لسان – قفازات طبية – مرآة – أطعمة سكرية .

الأنشطة							أيام التدريب						
							سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة
١.	لعق مصاصة أو ايس كريم باللسان من أسفل لأعلى												
٢.	إخراج طرف اللسان للإمام لالتقاط قطع طعام أو حلوى												
٣.	دفع طرف اللسان لجانبي الفم من الداخل عدة مرات												
٤.	تحريك اللسان بصورة دائرية داخل الفم بين الشفاه والأسنان												
٥.	تحريك اللسان دائرياً حول الشفتين من اليسار إلى اليمين والعكس												
٦.	رفع مؤخرة اللسان إلى سقف الحلق والفم مفتوح ونطق صوت / ك ، ق /												
٧.	إخراج اللسان وإمساكه بالشففتين ودفعه للداخل بواسطة خافض اللسان												
٨.	إخراج اللسان خارج الفم وتحريكه يميناً ويساراً												
٩.	إخراج اللسان خارج الفم ودفعه لأعلى ولأسفل بخافض اللسان												
١٠.	دفع اللسان للخد من الداخل ثم ادفعه بأصبعك وحث طفلك على المقاومة												
١١.	سحب اللسان خارج الفم ثم الاسترخاء داخل الفم												
١٢.	استرخاء اللسان داخل الفم ثم تحريكه للخلف												
١٣.	إجراء تدريب الغرغرة بالماء												
١٤.	تدليك اللسان بالأصابع أو الخافض												
١٥.	تدوير الطعام داخل الفم باللسان قبل البلع												
١٦.	نطق الأصوات التي تتطلب حركة قوية باللسان مثل / ل ، ر ، ن /												

• التعليمات :

- يومياً ضع علامة (😊) إذا أتم الطفل النشاط ، وعلامة (x) إذا لم يُدرب .
- حدد مسبقاً مع طفلك هدية سوف يحصل عليها في نهاية الأسبوع إذا أتم كل الأنشطة بنجاح .
- إذا أدى الطفل الأنشطة بنسبة ٨٠ – ٩٠ % قدم له الهدية المحددة وحفزه على رفع أدائه الأسبوع المقبل .