

Orální fáze

Tlak proti špičce jazyka



Otevřete ústa a vyplázněte jazyk. Držte jej v rovině.
Špachtlí tlačte proti špičce jazyka.

Tlak proti stranám jazyka



Otevřete ústa a vyplázněte jazyk. Držte jej v rovině.
Špachtlí tlačte proti straně jazyka.
Cvičení zopakujte i na druhé straně jazyka.

Tlak proti hřbetu jazyka



Otevřete ústa. Přiložte na jazyk špachtli. Tlačte špachtlí proti jazyku.
Pozor: nevyplazujte jazyk!

Tlak proti hřbetu jazyka II



Otevřete ústa. Přiložte špachtli na jednu stranu jazyka. Špachtlí tlačte proti jazyku. Cvičení zopakujte i na druhé straně jazyka.
Pozor: nevyplazujte jazyk!

Vtahování kroužku na zubní niti



Na plastový kroužek uvažte zubní nit. Druhý konec niti vložte mezi zuby. Snažte se nit vtáhnout do úst. Střídavě využívejte vtahování nitě pomocí rtů a zubů.

Posilování rtů a retného uzávěru



Vezměte si špachtli. Vložte ji mezi rty. Rty sevřete a držte špachtli mezi nimi.

Pozor: nesvírejte špachtli pomocí zubů!

Posilování rtů a retného uzávěru II



Na větší knoflík uvažte zubní nit. Knoflík vložte do úst přímo za rty.
Sevřete rty a za nit lehce zatáhněte.
Pozor: nepřidržujte knoflík pomocí zubů!

Nafukování tváří



Pevně sevřete rty a nafoukněte tváře. Vydržte 5 sekund.
Prsty můžete zatlačit proti tvářím. Vzduch by neměl unikat rty ani nosem.

Formování žlábků z jazyka



Na protáhlý knoflík uvažte zubní nit. Knoflík položte na plochu jazyka. Druhý konec nitě přidržíte. Udělejte z jazyka žlábek tak, abyste knoflík dokázali přidržet.

Kontrola sousta v ústech



Vezměte si kousek sušeného ovoce (švestku). Ovocem protáhněte zubní nit a jedním koncem přivažte. Ovoce vložte do úst a druhý konec nitě přidržujte.

Pomocí jazyka posouvejte ovoce v ústech z jedné strany na druhou.

Žvýkání kanyly



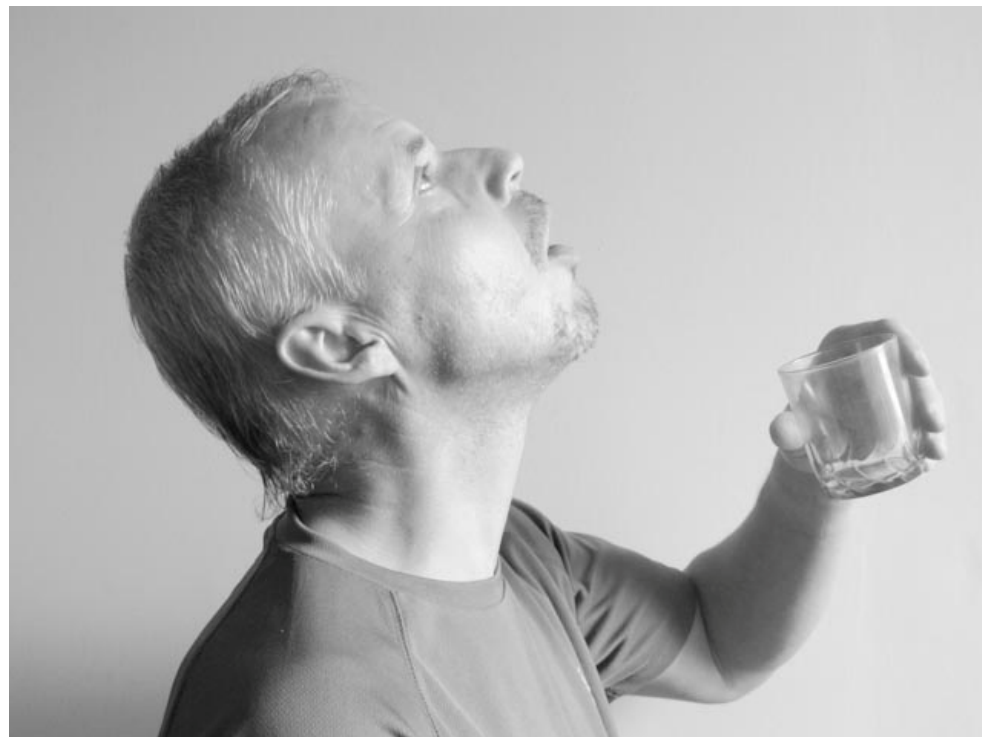
Vezměte si kousek gumové hadičky. Jeden konec vložte do úst a druhý konec přidržíte. Nejprve ji chvíli žvýkejte na jedné straně, potom na druhé.

Předstírání zívání



Otevřete ústa a předstírejte zívání.

Kloktání



Vezměte si sklenici s vodou (neperlivou studenou). Zakloňte hlavu a kloktejte. Vodu vyplivněte.

Bublání brčkem



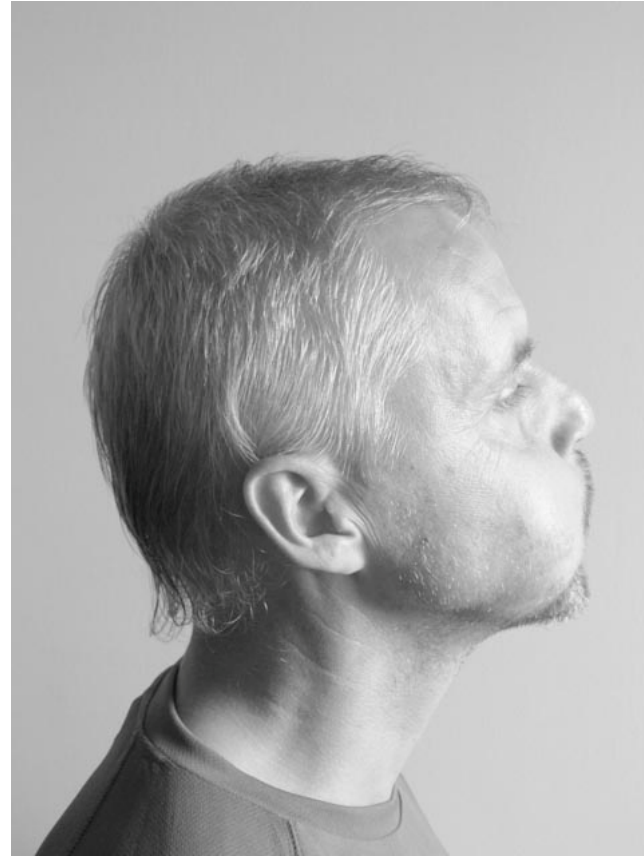
Vezměte si sklenici s vodou a brčko. Posad'te se ke stolu.
Brčkem foukejte do vody.

Sání



Vezměte si čtvereček tenkého papíru a slámku. Slámku vložte do úst. Druhý konec slámky přiložte k papíru. Nadechněte se a papír přisajte ke slámce.

Vyplachování úst vodou s citronem



Do studené vody vymačkejte citron. Touto vodou vypláchněte ústa a poté vodu vyplivněte.

Termálně taktilní stimulace



Na špejli namotejte vatu. Namočte do vody a dejte zamrazit.
Zmrzlou tyčinkou přejíždějte po měkkém patře.

Správné sezení u stolu



Při sezení dbejte na rovná záda. Předloktí opřete o stůl. Lokty, kolena a kyčle jsou v pravém úhlu. Nohy jsou mírně rozkročené. Celými chodidly se dotýkejte země.