

# تدريبات لتقوية أعضاء الناطق

Emad Elsaadany

علم ينفع الناس

2/9/19

تدريبات للسان

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفرد فترة طويلة
الثاني	زيادة مدى حركة اللسان	مد اللسان الى خارج الفم ببطء ثم إعادته داخل الفم بسرعة
الثالث	زيادة مدى حركة اللسان	مد اللسان الى خارج الفم بسرعة ثم إعادته داخل الفم ببطء
الرابع	زيادة مدى حركة اللسان	مد اللسان الى خارج الفم بسرعة ثم إعادته داخل الفم بسرعة
الخامس	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان وإمساكه بالشفقتين ودفعة للداخل بواسطة خافض اللسان
السادس	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح ودفعة للداخل بواسطة خافض اللسان
السابع	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح ودفعة لأعلى بواسطة خافض اللسان
الثامن	زيادة قوة اللسان	إخراج اللسان خارج الفم وهو مفتوح ودفعة لأسفل بواسطة خافض اللسان
التاسع	زيادة قوة اللسان	شد اللسان خارج الفم ثم الاسترخاء داخل الفم
العاشر	زيادة مدى حركة اللسان	إسترخاء اللسان داخل الفم ثم تحريكه للخلف
الحادي عشر	زيادة قوة اللسان	إجراء تدريبات الغرغرة بالماء
الثاني عشر	زيادة قوة اللسان	تكرار جميع التدريبات معتمداً على زيادة السرعة والقوة
الثالث عشر	زيادة مدى الحركة	إخراج طرف اللسان للإمام لعلق أو التقاط طعام أو نقطة عسل
الرابع عشر	زيادة مدى الحركة	لمس جانبي الفم بطرف اللسان
الخامس عشر	زيادة مدى الحركة	تحريك اللسان بصورة دائرية داخل الفم
السادس عشر	زيادة مدى حركة اللسان	تحريك اللسان بشكل دائري حول الشفتين من اليسار الى اليمين والعكس
السابع عشر	زيادة مدى حركة اللسان	رفع مؤخرة اللسان الى سقف الحلق والفم مفتوح مثل نطق صوت الكاف
الثامن عشر	زيادة سرعة اللسان	وضع اللسان الخد ثم دفعة بأصبع اليد بشكل قوى مع مقاومة الطفل
التاسع عشر	التحكم الصحيح باللسان	بعض الكلمات والأصوات التي تتطلب حركة باللسان

## تدريبات المضغ

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	المضغ لتقوية الشفاه وسقف الحلق	تقليد حركة مضغ الطعام
الثاني	المضغ لتقوية الشفاه والفكين واللسان	مضغ الأكل مختلف التماسك من لين الى صلب
الثالث	المضغ لتقوية الشفاه والفكين واللسان	استخدام اللبان (العلك ) فى الفم لتحسين اداء المضغ يراعى كبر حجم اللبان

## تدريبات الريالة (اللعب )

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	التدليك	تدليك الشفاه والخدين عن طريق ضربهما بشدة بسيطة جداً ثم متوسطه من الداخل الى الخارج ومن الخارج الى الداخل
الثاني	التدليك	تدليك الشفاه و أعلى الشفاه وجانبي الشفاه والفكين بشكل دائري
الثالث	زيادة الإحساس	تفريشي الشفاه من الداخل والخارج وتفريش اللثة العليا والسفلى بواسطة فرشاة الأسنان ذات شعر ناعم
الرابع	الاستثارة	وضع سائل النعنان أو تلعج على الأماكن المراد استثارتها
الخامس	المد	مد الشفاه من الداخل الى الخارج والعكس

## تدريبات النفخ

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	نفخ قصاصات الورق على مسافات متباعدة
الثاني	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	نفخ قصاصات ورق ملونه داخل زجاجه
الثالث	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	استخدام الشليموه فى نفخ الورق أو كرة البنج لمسافات متنوعة
الرابع	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	استخدام الشليموه فى نفخ الهواء فى إناء به ماء
الخامس	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	نفخ الهواء عن طريق استخدام شمعه
السادس	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	استخدام البابلز فى نفخ الفقاعات
السابع	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	نفخ كرة البنج فى مجرى
الثامن	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	نفخ مندبل ورق معلق أمام الفم
التاسع	النفخ لتقوية الشفاه وسقف الحلق وإطاله التنفس	نفخ ورق مقوى قليلاً تكون مثبته على حامل على مسافات متنوعة

### تدريبات التنفس

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	إطالة النفس	النوم في حالة استرخاء ووضع اليد على البطن ثم نقوم بعملية الشهيق والزفير بعمق من الأنف ببطء
الثاني	إطالة النفس	أخذ كمية كبيرة من الهواء عن طريق الأنف ثم أخرجها ببطء من الفم بحركة تذبذبية
الثالث	إطالة النفس	الاحتفاظ بأكبر قدر من الهواء لعدد من الثواني وفمه مفتوح دون ان يخرج هواء الزفير
الرابع	إطالة النفس	محاولة إطفاء الشمعة من على مسافات متباعدة في كل محاولة
الخامس	إطالة النفس	نفخ البالونات والعباب النفخ المختلفة
السادس	إطالة النفس	أخذ نفس عميق وطردة من الفم
السابع	إطالة النفس	أخذ نفس عميق ثم قول (ها) بصوت مرتفع
الثامن	إطالة النفس	أخذ نفس عميق ثم قول (هو) بصوت مرتفع
التاسع	إطالة النفس	أخذ نفس عميق ثم قول (هي) بصوت مرتفع

### تدريبات الشفط

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	شفط السوائل من خفيفة الى غليظة
الثاني	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	شفط عصير سائل القوام بالشلموه رفيعة وقصيرة ثم التدرج في درجة سيوله العصير من سائل الى غليظ
الثالث	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	شفط عصير سائل القوام بالشلموه رفيعة وطويلة ثم التدرج في درجة سيوله العصير من سائل الى غليظ
الرابع	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	التدرج في قطر الشليموه
الخامس	الشفط لتقوية الشفاه وسقف الحلق	التدرج في طول الشليموه

### تدريبات اللهاة

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	تقوية حركة اللهاة	وضع قليل من الماء بغم المتدرب مع نفخ الخدين ثم نطق صوت متحرك (براعي سن وحالة المتدرب)
الثاني	تقوية حركة اللهاة	نفخ الخدين بالهواء وحبس الزفير لمدة طويلة
الثالث	تقوية حركة اللهاة	تقليد حركة التثاؤب
الرابع	تقوية حركة اللهاة	الضحك بصوت عالي مع فتح الفم
الخامس	تقوية حركة اللهاة	بفخ البالونات

### تدريبات الفك

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	خفض الشد بعضلات الفك	تدليك عضلات الفك برفق
الثاني	تقوية عضلات الفك	فتح الفك لأعلى ولأسفل وفي حالة الأطفال تصاحب بصوت / يا /
الثالث	تقوية عضلات الفك	مضغ الطعام اللين ثم الناشف
الرابع	زيادة مدى حركة الفك	تحريك الفك السفلى يمينا ويساراً
الخامس	تقوية عضلات الفك	لزيادة قوة السفلى نقوم بعمل مقاومه لدفع الفك السفلى لأعلى بقبضة اليد مع وجود حركة عكسية من الحالة

### تدريبات الوجه

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	خفض الشد بعضلات الوجه	تدليك لعضلات الخدين برفق بشكل دائري
الثاني	خفض الشد بعضلات الوجه الأيمن	تدليك لعضلات الخد الأيمن برفق بشكل دائري
الثالث	خفض الشد بعضلات الخد الأيسر	تدليك لعضلات الخد الأيسر برفق بشكل دائري

### تدريبات الشفاه

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	زيادة مدى حركة الشفاه	تدريب الإبتساماة بمد الشفاه للجانبين
الثاني	زيادة مدى حركة الشفاه	تدريب الإبتساماة بمد الشفاه للجانبين مع نطق صوت / ي /
الثالث	زيادة مدى حركة الشفاه	تدريب الضحك مع فتح الشفاه
الرابع	زيادة مدى حركة الشفاه	فتح الشفاه مع نطق صوت / أ /
الخامس	زيادة مدى حركة الشفاه	سحب الشفاه الى داخل الفم
السادس	زيادة مدى حركة الشفاه	نفخ هواء الزفير فترة طويلة بحركة تذبذبية
السابع	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجاري
الثامن	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوة ثم خروج صوت انفجاري مفتوح ومضموم ومكسور يتبعه صوت متحرك
التاسع	مرونة حركة الشفاه وتحسين أدائها	تدوير الشفتين للإمام وفتحها فتحة بسيطة ثم نطق أصوات متحركة / أ / / و / / ي / /
العاشر	مرونة حركة الشفاه وتحسين أدائها	تدوير الشفتين للإمام وفتحها فتحة بسيطة ثم نطق أصوات متحركة متكرره / أ / / أو / / و / / ي / / ي / / أو / /
الحادي عشر	مرونة حركة الشفاه وتحسين أدائها	شفط الخدين وتحرك الشفتين
الثاني عشر	سرعة حركة الشفاه	نطق أصوات ب ، م ، ف ، و ، بسرعة في شكل متتالي مستمر
الثالث عشر	لتقوية الشفاه	تدوير الشفتين للإمام
الرابع عشر	لتقوية الشفاه	تدوير الشفتين للإمام مع نطق صوت / و /
الخامس عشر	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوة مع إمساك قلم بين الشفتين
السادس عشر	لتقوية الشفاه	إغلاق الشفتين بقوة
السابع عشر	لتقوية الشفاه	حبس الهواء داخل الفم بعد نفخ الخدين
الثامن عشر	لتقوية الشفاه	نفخ احد الخدين بالهواء مع إغلاق الشفاه جيداً
التاسع عشر	لتقوية الشفاه	مص الشفاه مثل مص المصاصة وحركة الشفاه في البلع

تدريبات سقف الحلق الرخو

التدريب	الهدف من التدريب	وصف التدريب
الأول	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن أمام المرآة ونطق صوت / أ /
الثاني	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق ثم لمس الأسنان السفلية بطرف اللسان ثم ترخي عضلات الفم المشدودة تدريجياً
الثالث	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق ثم دفع هواء الزفير لإطفاء شمعه
الرابع	زيادة مدى حركة الجزء الرخو	فتح الفم بأكبر قدر ممكن لرؤية حركة الجزء الرخو من الحلق مع نطق الأصوات الحلقية المتحركة ( جا حا قا )