

# EJERCICIOS CON LA LENGUA

**¡A LAMER COSAS DULCES!**



**Material.**-yogur, polo, helado, chocolate

- **Nos tomamos un poco de yogur con la lengua**
- Les ponemos yogur en el labio superior e inferior y lo lamemos con la lengua para limpiarlos.
- Lamemos el yogur de una cuchara que alguien mantiene frente a nosotros, debiendo esforzarnos por alcanzarlo estirando la lengua.



Con la punta de la lengua, sin apoyarla en los labios ni en los dientes, empujamos el depresor que alguien sujeta con fuerza en sentido contrario para intentar vencerlo.

## **SUJETAR EL CEREAL CON LA LENGUA**

**Material.**-Cereal pequeño o gusanito



Colocamos el cereal en el paladar (en la zona de las arrugas) y lo sujetamos bien fuerte con la punta de la lengua.

Aguantamos el cereal o gusanito en la punta de la lengua y movemos la lengua hacia fuera y hacia dentro de la boca intentando que no se caiga.

## **EL ENCANTADOR DE LENGUAS.**



**Material.** - *Una pajita o cualquier otro objeto que nos sirva de guía..*

Vamos a imaginarnos que la pajita es un encantador de lenguas, y que nuestra lengua va a seguir todos los movimientos que realice la pajita.

Abrimos bien la boca, se tienen que ver los dientes. La lengua va a moverse siguiendo a la pajita, pero sin tocar con los dientes ni con los labios.

## **SUCCIONAR LA LENGUA**



Pegamos fuertemente la lengua contra el paladar duro, como si fuera una ventosa, abrimos bien la boca y la mantenemos así succionada, inmóvil, mientras contamos hasta diez; luego la dejamos caer.

Este mismo ejercicio lo podemos hacer colocando un cereal sobre la lengua y lo mantenemos bien apretado contra el paladar.

**Variante.**-El mismo ejercicio pero abriendo y cerrando la boca diez veces, con movimientos amplios y separando el maxilar, sin dejar de mantener la lengua contra el paladar..

## **VIBRACIÓN EN LA LENGUA**

**Material.**-Cepillo dental eléctrico.

Sacamos la lengua, intentando que esté lo más ancha posible. Con el cepillo de dientes, hacemos movimientos giratorios a lo largo de toda la superficie. Comenzamos desde la punta de la lengua y poco a poco nos desplazamos hacia atrás. Los movimientos también van de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.



## **CHASQUIDOS**

Elevamos la punta de la lengua y la chasqueamos contra el paladar duro, manteniendo la boca abierta (no vale hacer los chasquidos con los lados de la lengua o con la parte de atrás, sólo con la punta)

Repetimos el ejercicio con los dientes cerrados.



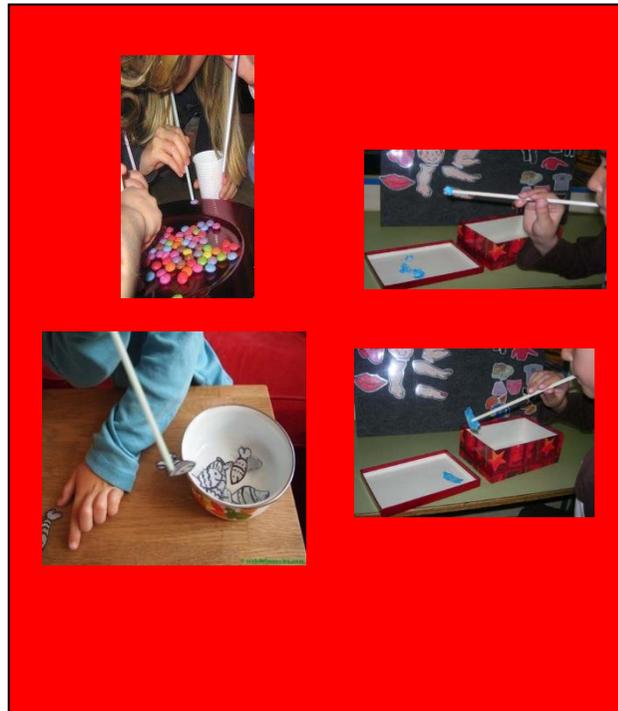
# EJERCICIOS DE SOPLO

Con material que tengáis en casa podéis realizar estos ejercicios divertidos de soplo. Favorecerá la tonicidad muscular de los órganos fonatorios y su capacidad respiratoria.



## EJERCICIOS DE SUCCIÓN

*Empleando la pajita, a través de ella el niño succiona objetos ligeros (papelitos, bolitas, algodón, lacasitos..), cambiándolas de un recipiente a otro. Se puede ir aumentando la dificultad, ampliando la distancia entre los recipientes*



**-Bolsa sorpresa:** cada niño/a tiene una bolsa sorpresa en su casa donde hay material adecuado a sus necesidades para estimular la respiración y el soplo (ejem.: matasuegras, pajitas, silbatos, pelotas de pin pon, plumas, etc. Lo que tengamos por casa.

**-Video de praxias:** imita las praxias que aparecen en el siguiente vídeo: [https://youtu.be/g\\_ls2whhttps://www.youtube.com/watch?v=dm7o44GVYa4&feature=youtu.be](https://youtu.be/g_ls2whhttps://www.youtube.com/watch?v=dm7o44GVYa4&feature=youtu.be)



Maestra de audición y lenguaje SPE-A1: Begoña Sánchez