**Ejercicios Fonoaudiológicos para practicar en casa.**

**Ejercicios orofaciales, ¿en qué consisten?:**

Los ejercicios o también llamados “praxias” orofaciales son los movimientos que ayudan a ejercitar los órganos fundamentales que intervienen en la articulación de los fonemas (boca, lengua, labios, etc.)

**Objetivos:**

* Desarrollar la motricidad fina que afecta a los órganos de la articulación, de forma que el alumno/a pueda adquirir la agilidad y coordinación necesarias para hablar de una forma correcta.
* Fortalecer la musculatura implicadas en estructuras orofaciales es decir de mejillas, boca y lengua.
* Aumentar la movilidad de la lengua ayudando a alcanzar puntos articulatorios de los sonidos del habla.

**Entre los ejercicios orofaciales encontramos:**

PRAXIAS LABIALES:

* Apretar y cerrar los labios,
* Sonreír sin abrir la boca,
* Sonreír con la boca abierta.
* Sonreír y producir las vocales /i/, /a/
* Sostener el bolígrafo, lápiz, pajita, etc.., con el labio superior a modo de
* bigote.
* Realizar “besos de anciano”, hundiendo las mejillas.
* Proyectar los labios hacia la derecha y hacia la izquierda.
* Abrir y cerrar la boca como si se bostezara.

PRAXIAS LINGUALES:

* Sacar y metería lengua de la boca a distintos ritmos.
* Tocar los labios con la lengua mediante movimientos verticales.
* Movimientos giratorios de la lengua en el inferior de la boca.
* Vibrar la lengua entre los labios.
* "Barrer» el paladar con el ápice de la lengua.
* Realizar movimientos de la lengua alrededor de los labios.
* Realizar el trote del caballo.
* Hacer fuerza con la lengua sobre ambas mejillas.
* Afinar la lengua haciendo presión con los labios.
* Poner la lengua ancha tocando ambas comisuras.
* Intentar tocar la nariz con la lengua

PRAXIAS DEL VELO DEL PALADAR:

* Bostezar
* Pronunciar el fonema /k/ varias veces. seguidas.
* Toser.
* Emitir ronquidos.
* Articular las vocales /i/, /u/, /o/, /e/, /a/

PRAXIAS MANDIBULARES:

* Abrir y cerrar la boca
* Llevar la mandíbula hacia la derecha.
* Hacer como si masticáramos un gran chicle.

Todos estos ejercicios se deben realizar idealmente delante del espejo imitando a quien proporcione el ejemplo. Debido a que son muy poco motivadores para el niño/a. Se propone la realización de estos mediante el juego con el niño como por ejemplo añadiendo consistencias (manjar, jugo, mermelada, etc.) para ejercicios de lengua y mostrando las láminas que proponemos a continuación.

**Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente**

**Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene muñeca, juguete, dibujo, sombrero

Descripción generada automáticamente**

Imagen que contiene dibujo, muñeca

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente

**Imagen que contiene muñeca, juguete, dibujo

Descripción generada automáticamente**Imagen que contiene muñeca, juguete, dibujo

Descripción generada automáticamente

Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente**Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente**

**\*IDEAS PARA EJERCITAR EL SOPLO EN CASA:**

**Imagen que contiene interior, cepillo de dientes, sostener, cepillo

Descripción generada automáticamente**

JUGAMOS A SER DRAGONES

****

JUGAMOS A ESTIRAR LA LENGUA DE LA RANA

Imagen que contiene persona, interior, tabla, niño

Descripción generada automáticamente

**Imagen que contiene persona, interior, niño, bebé

Descripción generada automáticamente**

INFLAMOS UNA MANO GIGANTE

CREAMOS UN PEINADO MUY LOCO Y COLORIDO

Imagen que contiene persona, interior, tabla, niño

Descripción generada automáticamente

CADA PELOTITA EN SU CASITA

Imagen que contiene taza, interior, tabla, café

Descripción generada automáticamente

SOPLAMOS CON FUERZA PARA CUBRIR TODO DE NIEVE

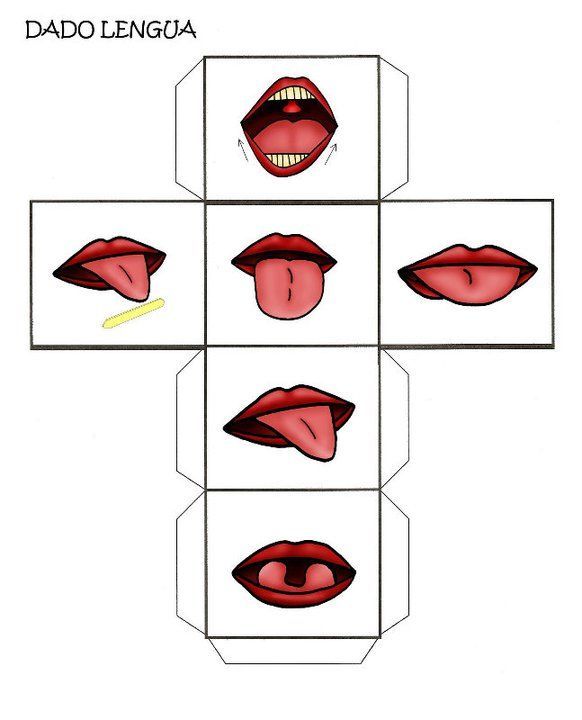


Imagen que contiene edificio, espejo, reloj

Descripción generada automáticamente

DADO SOPLO

Video: “Gimnasia lingual en casa”

[](https://www.youtube.com/watch?v=g_Is2wh1xIw)

\*Si no es posible visualizar el video, hacer clik en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=g_Is2wh1xIw>