



LŪPU KUSTĪBU AMPLITŪDAS UN SPĒKA UZLABOŠANAI

Amplitūdas vingrinājumi:

1. Mute aizvērtā pozīcijā, lūpas cieši sakļauj kopā un ievēl uz iekšu, paslēpjot abas lūpas. Pozīciju notur 3 - 5 sekundes. Pēc tam lūpas atbrīvo. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
2. Pamīšus augšējā lūpa paslēpj apakšējo lūpu un apakšēja lūpa augšējo. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
3. Zobu rindas sakļautas, lūpas iestieptas smaidā (kā izrunājot skaņu Ī). Pozīciju noturēt 10 - 15 sekundes. Atkārto 3 - 5 reizes.
4. Zobu rindas sakļautas, lūpas izvirzītas uz priekšu (kā izrunājot skanu Ū). Pozīciju noturēt 10 - 15 sekundes. Atkārto 3 - 5 reizes.
5. Pamīšus maina lūpu pozīciju no iestieptām smaidā uz izvirzītām uz priekšu (Ī - Ū - Ī - Ū). Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
6. Piepūš vaigus un pozīciju notur 10 - 20 sekundes. Atkārto 3 - 5 reizes.
7. Pamīšus piepūš vienu vaigu, tad otru. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
8. Zobu rindas sakļautas. Pamīšus velk pa vienam kaktiņam uz sāniem. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
9. Pārspīlēti un ekspresīvi izrunā zilbes PA-PA-PA, PU-PU-PU, PI-PI-PI, PO-PO-PO, PE-PE-PE. Atkārto 3 - 5 reizes.

Spēka jeb pretestības vingrinājumi:

1. Bērns piepūš vaigus, pieaugušais ar plaukstām pret vaigiem izdara vieglu spiedienu (it kā medģinot tos "uzspridzināt"), taču bērnam vaigi jānotur piepūsti. Vingrinājumu pilda 5 - 10 sekundes. Atkārto 3 - 5 reizes.
2. Bērns ar lūpām satver špātelģti (saldģjuma kociņu), pieaugušais meģina to izvilkģt. Bģrna uzdevums ir špātelģti starp lūpām noturģt pģc iespģjas ilgģk. Vingrinģjumu pilda 5 - 10 sekundes. Atkģrģto 3 - 5 reizes.
3. Šģm uzdevumam nepieciešama poga (iesģieta striķģtģ). Bģrns sakļauj pogu aiz lūpģm (zobu rindas sakļautas, mute aizvģrģta), pieaugušģis aiz striķģģģ velk pogu, tģdģjģdi radot pretestģbu. Bģrna uzdevums ir noturģt pogu aiz lūpģm pģc iespģjas ilgģk. Vingrinģjumu pilda 5 - 10 sekundes. Atkģrģto 3 - 5 reizes.