



## MĒLES PRIEKŠĒJĀS DAĻAS KUSTĪBU AMPLITŪDAS UN SPĒKA UZLABOŠANAI

- 1. Mazais tornis** – mute atvērta, mēles gals pacelts aiz augšējiem priekšējiem zobiem. Pozīciju jānotur 5 - 10 sekundes. Atkārto 3 - 7 reizes.
- 2. Klakšķi** – mute atvērta, ar mēles galu veic ritmiskus piesitienus pie aukslējām. Uzdevumu veic 15 - 30 sekundes.
- 3. Mazās šūpoles** – mute atvērta, mēles gals tiek kustināts augšā – lejā (aiz augšējiem priekšējiem un aiz apakšējiem priekšējiem zobiem). Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 4. Durtiņas** – mēles gals atrodas aiz augšējiem priekšējiem zobiem, mute tiek ritmiski verta valā - ciet. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 5. Griestu krāsošana** – mute atvērta, mēles gals pacelts, veic kustību uz priekšu – atpakaļ, virzot mēles galu pa aukslējām. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 6. Zobinu tīrīšana** – mute atvertā pozīcijā, ar mēles galu “notīra” augšējo zobu rindu no iekšpuses un ārpusē, pēc tam - apakšējo zobu rindu no iekšpuses un ārpusē. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 7. Lielais tornis** – mute atvērta, mēles gals pacelts pie augšējās lūpas. Pozīcija jānotur 5-10 sekundes. Atkārto 3 - 7 reizes.
- 8. Lielās šūpoles** – mute atvērta, mēles gals tiek kustināts augšā – lejā (pie augšējās un apakšējās lūpas). Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 9. Logu tīrītājs** – mute atvērta, mēles galu kustina pa labi, pa kreisi gar augšlūpu, imitējot automašīnas logu tīrītāju. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 10. Adatiņa** – mute pavērta, mēle izvirzīta. Mēli sasprindzina un stiepj uz priekšu – šādu pozīciju notur 5 sekundes, tad mēli atslābina. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 11. Pulkstenītis** – mute pavērta, mēles galu kustina pa labi, pa kreisi – no viena mutes kaktiņa, pie otra. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 12. Bumbas** – mute pavērtā vai aizvērtā pozīcijā, mēles galu kustina pa labi, pa kreisi, pieskaroties vienam vaigam, tad otram vaigam no iekšpuses. Vingrinājumu veic 10 - 20 reizes. Atkārto 3 - 5 reizes.
- 13. Cīņa** – šis ir pretestības uzdevums, kura veikšanai nepieciešama špātelīte vai karote. Mute atvērtā pozīcijā, mēles gals izvirzīts. Ar špātelīti tiek izdarīts spiediens uz mēli no priekšpuses, apakšas, augšas un sāniem. Bērna uzdevums ir pretoties spiedienam, sasprindzinot mēli. Katru pozīciju jānotur 5 sekundes. Atkārto 3 reizes.
- 14. Stipra mēle** – šī uzdevuma veikšanai nepieciešama špātelīte vai saldējuma kociņš. Mute atvērta, ar mēles galu jānotur špātelīte pie augšējās lūpas. Pozīcija jānotur 10 - 20 sekundes. Atkārto 3 - 7 reizes.