

Ćwiczenia usprawniające pracę narządu artykulacyjnego ze szczególnym uwzględnieniem pionizacji języka

- 1) **Stymulacja termiczna** - dotykamy schłodzoną łyżeczką podniebienia dziecka tuż za górnymi zębami, nazywając je "zaczarowanym miejscem", "parkingiem" itp., w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię. (**Próby nauki pozycji spoczynkowej języka**, rodzic powinien uczestniczyć w wykonywaniu tego zadania przez dziecko).
- 2) Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzyńka, pastylki pudrowej, cukierka *Halls* (Na jakiego producenta się zdecydujemy nie ma to znaczenia jednak ważny jest sam wygląd cukierka, cukierek musi mieć wgłębienie w środku). Rodzic powinien uczestniczyć w wykonywaniu tego zadania przez dziecko.
- 3) Zlizywanie nutelli, mleka w proszku, dżemu, bądź czegoś równie atrakcyjnego dla dziecka z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- 4) **Glonojad (zasysanie języka)** - proszę zwrócić uwagę na to, aby apex języka (tzw. czubek języka) znajdował się blisko górnych siekaczy, a boki języka nie nachodziły na zęby.
- 5) **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukającego apexem języka (tzw. czubek języka) o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- 6) **Winda** - unieś szeroki język do wałka dziąsłowego tak, jakby był windą - raz do góry, a raz do dołu opuszczając go swobodnie na dno jamy ustnej.
- 7) **Karuzela** - dzieci bardzo lubią być wprawiane w ruch obrotowy, kręcić się. Twój mięsień jakim jest język także to lubi, dlatego też otwórz szeroko buzię i przesuwaj apexem języka (tzw. czubkiem języka) po górnych i dolnych zębach od zewnątrz jamy ustnej wprawiając język w ruch obrotowy.
- 8) **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej, a raz z lewej strony.
- 9) **Malowanie podniebienia** - maluj sufit swoim dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów i przesuwając się w głąb jamy ustnej. Pamiętaj o szeroko otwartej buzi.
- 10) **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa, wbijaj gwoździe bardzo dokładnie.
- 11) **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.
- 12) **Liczymy** - liczenie zębów; dotykamy językiem po kolei wszystkie zęby na górze.
- 13) **A biedronka** - ma wiele kropek, namaluj językiem na podniebieniu kilku małych kropek.
- 14) **Wahadło bardzo starego zegara** - przesuwaj się raz w lewo, a raz w prawo, przesuwaj apex języka, koniuszek języka do kątów warg; raz do lewego kąta, a raz do prawego.

15) Dotykaj językiem do górnych zębów, górnej wargi i do nosa.

16) **Koci grzbiet** - wypychanie środkowej części języka przy szeroko otwartej buzi, apex języka (tzw. czubek języka) odbija się od dolnych zębów.

Staraj się powtórzyć jedno ćwiczenie kilka razy, ćwicz w domu przez ok. 15 minut.

Wykonała: logopeda kliniczny R. Błońska