# Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja), np. w przypadku, gdy u

dziecka utrwalane są głoski: l, sz ż cz dż , r :

• Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi

zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, w którym język powinien

przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.

• Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek

pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.

• Zlizywanie nutelli, miodu lub kawałka chrupka kukurydzianego z

podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

• Konik - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie,

wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.

• Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą -

raz do góry, raz do dołu.

• Karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż

język między wargi i dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.

• Piłka – odbija się i wypycha; pokaż jak można wypchnąć policzki

językiem, raz z prawej raz z lewej strony.

• Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem)

swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła i z powrotem.

• Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i

uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.

• Liczenie ząbków - dosięganie językiem do każdego zęba na górze i na

dole, z prawej i lewej strony.

Ćwiczenia żuchwy - wykonuje się je np. wtedy, gdy istnieje problem

domykania ust, m.in. przy ustnym torze oddechowym (w przypadkach

chronicznego nieżytu nosa, podejrzeniu przerośnięcia III migdała). Występuje

wówczas odruchowo tor oddechowy ustny. Pracujemy wówczas nad kontrolą

systematycznego oczyszczania nosa, torem oddechowym nosowym.

Wspomagająco wykonujemy również następujące ćwiczenia:

• Zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy

wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom,

następnie zagryzanie zębów.

• Grzebień - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami

po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami

po dolnej wardze i brodzie.

• Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie

