

Ćwiczenia języka i podniebienia

Ćwiczymy 1-2x dziennie.

Jeśli jakieś ćwiczenie będzie za trudne dla dziecka, proszę zrobić inne łatwiejsze, nie naciskać i nie zmuszać. Przy ćwiczeniach wszyscy powinni się dobrze bawić. Warto rzucić hasło typu – robimy małpie minki itp. Dobrą porą na ćwiczenia jest czas, kiedy myjecie zęby przed lustrem

- Kocia gimnastyka - Unieś czubek języka na wałek dziąsłowy – czyli na podniebienie tuż za górnymi jedynekami (kotek prostuje się) a następnie opuść na dno jamy ustnej tak, aby doszło do wysklepienia grzbietu języka w tylnej części jamy ustnej (kotek robi grzbiet)
- Świnka mlaska podczas jedzenia. Spróbuj naśladować świnkę. Mlaskaj środkiem języka, przysysając język do podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Wojtek się przeziębił, ma zatkany nos i musi oddychać przez usta. Oddychaj z szeroko otwartymi ustami przy zaciśniętych skrzydełkach nosa.
- Chomik lubi napychać policzki jedzeniem. Nabierz powietrze nosem i zatrzymaj je w ustach nadymając policzki. Spróbuj połykać powietrze
- Naśladuj śmiech ludzi: śmiech staruszki: he, he, he; śmiech kobiety: ha, ha, ha; śmiech mężczyzny: ho, ho, ho; śmiech dziewczynki: hi, hi, hi
- Zrobiło się zimno i twoje dłonie są zmarznięte. Chuchaj na zmarznięte dłonie, aby je rozgrzać
- Pobawmy się w masowanie. Masuj podniebienie środkową częścią języka
- Konik – kląskanie
- Wyobrażamy sobie że jesteśmy żyrafą i przeżuujemy liście - żucie brzegów języka zębami trzonowymi w celu rozciągania
- picie ze słomki, dmuchanie słomką na przedmioty
- puszczanie baniek mydlanych