

Ćwiczenia na pionizację języka

Ćwiczymy 2-3x dziennie. Jeśli jakieś ćwiczenie będzie za trudne dla dziecka, proszę zrobić inne które jest łatwiejsze, nie naciskać i nie zmuszać. Przy ćwiczeniach wszyscy powinni się dobrze bawić. Warto rzucić hasło typu – robimy malpie minki itp.

- Wesoly konik – kląskanie (wazne jest aby buzia byla otwarta.
UWAGA – jeśli kląskanie nie wychodzi, mlaskanie jak kotek – język ma dotykać podniebienia
- Puszczanie baniek mydlanych
- Zabawy słomką – picie przez słomkę, dmuchanie przez słomkę do wody. WAZNE! - Słomka ma znajdować się przed zębami, nigdy nie między zębami
- Dmuchanie na piórka na rączce
- Liczenie górnych ząbków – czubek języka dotyka po kolei wszystkich ząbków na górze (wazne aby buzia byla otwarta)
- Pilka – język udaje piłkę, odbija się od podłogi i od sufitu (od dna jamy ustnej i od podniebienia)
- Przytrzymywanie czubkiem języka na walku dziąsłowym, ssanie np. cukierka pudrowego, posypki do ciasta itp. (buzia otwarta)
- Oblizywanie podniebienia– smarujemy np.: nutellą, dżemem, miodem, jogurtem, zadaniem dziecka jest dokładne oblizanie podniebienia
- Oblizywanie talerzyka np.: smarujemy talerzyk nutellą, miodem itp., dziecko ma oblizać talerzyk kierując językiem z dołu do góry
- Śrubokręt – język jest śrubokrętem, który wkręca śrubkę do sufitu w buzi
- Język alpinista – język wspina się coraz wyżej- od górnych ząbków w kierunku gardła
- Zabawa z chrupkami – kładziemy chrupka np. Cheerios na środku języka, język jak winda jedzie w górę i w dół razem z chrupkiem