

Ćwiczenia języka

Zbyt słabe mięśnie języka powodują, iż nie może on wykonywać precyzyjnych ruchów, które są potrzebne do realizacji wielu głosek. Często również zbyt krótkie wędzidełko języka powoduje, iż nasz język ma ograniczony zakres ruchów - w związku z czym również mogą pojawić się problemy z artykulacją niektórych głosek. Możemy usprawnić mięśnie języka poprzez odpowiednie ćwiczenia oraz masaże.



Ćwiczenia języka.

- wysuwanie języka daleko na brodę;
- oblizywanie warg ruchem okrężnym – usta szeroko otwarte (wargi można posmarować miodem, kremem czekoladowym, mlekiem w proszku);
- zlizywanie miodu lub kremu czekoladowego z podniebienia;
- wysuwanie języka do przodu i cofanie w głąb jamy ustnej (bez kontaktu z wargami);
- unoszenie języka wysoko w kierunku nosa;
- unoszenie czubka języka do górnych i dolnych zębów, dotykaniem językiem poszczególnych zębów (po kolei);
- wahadełko – kierowanie języka w kąciaki ust bez dotykania językiem warg i zębów;
- klaskanie językiem – zabawa w konika (naśladowanie stukotu końskich kopyt);
- oblizywanie językiem wewnętrznej i zewnętrznej strony zębów ruchem okrężnym, usta szeroko otwarte;
- przesuwanie czubka języka od zębów po podniebieniu jak najdalej w głąb jamy ustnej (język zagląda do gardła);

- mlaskanie językiem;
- wypychanie językiem policzków oraz górnej i dolnej wargi;
- wyraźne wymawianie głosek [a – l] bez poruszania brodą, przy szeroko otwartych ustach czubek języka unosimy do wałka dziąsłowego;
- wymawianie sylab **la la la ...lo lo lo ...le le le ...**, poruszanie jedynie językiem – nie brodą (usta szeroko otwarte);
- wymawianie głoski [t t t...] przez uderzanie końcem języka o podniebienie, podobnie z głoską [d];
- naciskanie językiem na podniebienie (usta otwarte) – zwalnianie nacisku;
- przeciskanie języka między zębami;
- układanie języka w rulonik;
- zlizywanie z talerzyka resztek np. kisielu, budyniu (ćwiczenie mniej eleganckie), ale świetnie gimnastykuje język.

Pozwól swojemu dziecku zbierać ustami resztki jedzenia z talerzyka, zlizywać resztki jedzenia (z talerzyka, z ust, z podniebienia) – to naprawdę świetnie gimnastykuje język.

Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę, by żuchwa była nieruchoma!.

