ĆWICZENIA PIONIZACJI JĘZYKA

Prawidłowa pionizacja języka jest bardzo ważna podczas mówienia, połykania i oddychania. Jest to umiejętność unoszenia czubka języka do punktu za zębami oraz przyklejania go do podniebienia. Jeśli język nie jest spionizowany wówczas dziecko nie ma możliwości prawidłowej artykulacji wszystkich dźwięków, mówi bardzo słabo i nie wyraźnie lub w ogóle nie mówi.

 Dlatego proponuję kilka ćwiczeń, które można bez problemu wykonać z dzieckiem w domu:

1. „Kląskamy jak konik”- Najpierw powoli potem coraz szybciej, aż w końcu konik się zatrzymuje, czyli trzymamy przyklejony do podniebienia język i po chwili znowu go odklejamy i klaskamy. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.
2. „Zabawa w malarza”- Nasz czubek języka jest malarzem, który maluje po naszym podniebieniu. Malujemy językiem po podniebieniu różne kształty np.: kółka, fale kropki.
3. „ Liczenie zębów”- Liczymy powoli zęby czubkiem języka ruchem posuwistym, dotykamy każdego zęba oddzielnie.
4. „ Słodkości”- Smarujemy podniebienie czymś słodkim np.: nutellą lub miodem, dziecko językiem zlizuje słodycz.
5. „Zaczarowany język” – przytrzymywanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach.
6. Ssanie „hallsów” (lub wklejonych pudrowych cukierków) przy podniebieniu, czubkiem języka.
7. Unoszenie do góry języka i obu rąk.
8. Przyklejanie szerokiego języka do wałka (głośno i cicho).
9. Wymawianie słów z głoską „l”, np. lala, Lola, lila.
10. Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę.