

Pionizacja języka - ćwiczenia

1. Wesoły konik - kłaskanie (ważne jest aby buzia była otwarta)
2. Samochód na parkingu - język udaje, że jest samochodem, który może zaparkować tylko w jednym specjalnym miejscu: na wałku dziąsłowym. (Jeśli dziecko nie może trafić językiem na wałek dziąsłowy, to wskazujemy dotykając palcem, tłumaczymy, że na górcie, za górnymi zębami. Ważne aby buzia była otwarta)
3. Ciekawski język - język chce dotknąć do nosa, dotyka górnej wargi i górnych zębów - naprzemiennie, następnie zagląda do gardła (kilkakrotnie powtarzamy to ćwiczenie)
4. Liczenie górnych ząbków - czubek języka dotyka po kolei wszystkich ząbków na górcie (ważne aby buzia była otwarta)
5. Muchomorek - rysujemy kropki czubkiem języka na podniebieniu
6. Śrubokręt - język jest śrubokrętem, który wkręca śrubkę do sufitu w buzi
7. Język alpinista - język wspina się coraz wyżej- od górnych ząbków w kierunku gardła
8. Schody - pierwszy schodek jest tuż za zębami, drugi na wałku dziąsłowym, trzeci na podniebieniu
9. Pędzelek - język maluje sufit w buzi (podniebienie)
10. Piłka - język udaje piłkę, odbija się od podłogi i od sufitu (od dna jamy ustnej i od podniebienia)
11. Łopatka - wyjmujemy język z buzi starając się aby kształtem przypominał łopatkę, podnosimy jego brzegi, w środku tworzy się zagłębienie
12. Młotek - szybkie uderzenie czubkiem języka w wałek dziąsłowy - buzia otwarta (język udaje młotek, który wbija gwoźdź)

Ćwiczenia pionizujące język - smaczna gimnastyka dla języka

1. Przytrzymywanie czubkiem języka na wałku dziąsłowym, ssanie np. cukierka pudrowego, posypki do ciasta itp. (buzia otwarta)
2. Odklejanie czubkiem języka z wałka dziąsłowego np.: chrupka, opłatka, wafelka, czekolady
3. Lizanie loda, lizaka tak aby język przemieszczał się z dołu do góry, natomiast lizak ma być nieruchomo
4. Oblizywanie talerzyka np.: smarujemy talerzyk nutellą, miodem itp., dziecko ma oblizać talerzyk kierując językiem z dołu do góry
5. Oblizywanie górnej wargi - smarujemy górną wargę np.: nutellą, dżemem, miodem, jogurtem, zadaniem dziecka jest dokładne oblizanie górnej wargi