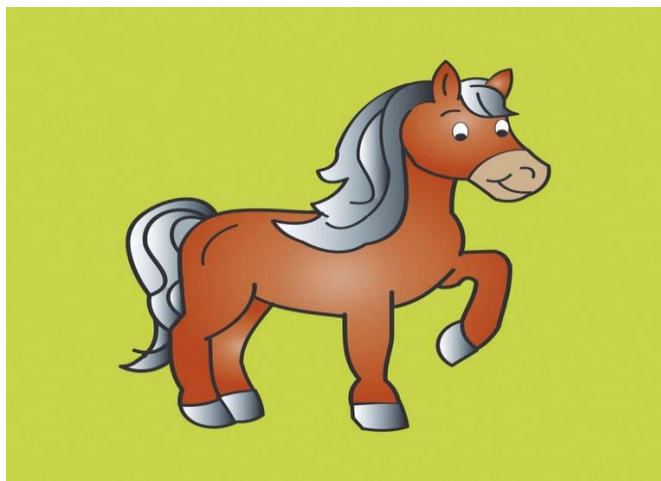


Drodzy Państwo!

Przypominam o tym, by każdego dnia **dbać o siebie, swoje pociechy, ich rozwój**. Nie można zatem zapominać również o aspekcie logopedycznym, o **doskonaleniu mówienia**, usprawnianiu narządów żucia, artykulatorów. Poniżej postaram się w łatwy i przystępny sposób wyjaśnić, w jaki sposób wykonać jedno z najważniejszych logopedycznych ćwiczeń ☺. Zachęcam do tego, by była to forma zabawy, bowiem przemykanie treści edukacyjnych, w tym również ćwiczeń, sprzyja motywacji. Zróbmy z tego przyjemność, a nie obowiązek.



Niezwykle ważnym ćwiczeniem, które znamy wszyscy są tzw. *koniki*, a więc klasyczne *kląskanie*, w którym cała masa języka przykleja się do podniebienia po to, by po chwili opaść. Część dzieci nie potrafi wykonać tego ćwiczenia ze względu na skrócone wędzidełko podjęzykowe, słabą ruchomość języka lub niedostateczną jego sprawność. To oczywiście najbardziej popularne z przyczyn, może ich być więcej... Galop konia lub jego powolny bieg wykorzystujący język ☺, to jedno z bardzo ważnych ćwiczeń.

Ci, którzy mają z nim kłopot powinni zacząć od ćwiczeń mlaskania przed lustrem:

- a. Kładziemy na dnie jamy ustnej luźny język.
- b. Mlasczemy.
- c. Kładziemy pod język Dziecka szpatułkę, łyżkę, czysty palec i unosimy płaski język do podniebienia.
- d. Zwracamy uwagę, by język był w jamie ustnej, NIGDY poza nią.
- e. Tłumaczymy na bieżąco wykonywane ćwiczenia.
- f. Prosimy, by dziecko wykonało ćwiczenie samodzielnie. Pomagamy mu.
- g. Ćwiczymy tę czynność codziennie co najmniej kilkanaście..

PAMIĘTAJMY!

Kląskać można w sposób nieprawidłowy! Usta powinny być luźne, zaokrąglone, język nie może tworzyć rurki, zawijać się.



© CanStockPhoto.com - csp59807857



Kolejne ćwiczenie to tzw. *kobra*, a więc taka pozycja języka, w której przy otwartej buzi masa przykleja się do podniebienia. Ćwiczenie to najlepiej wykonuje się z wyżej opisanego kłaskania z tą różnicą, że język nie opada, a na chwilę zostaje w pozycji wspomnianej koby.



Język żołnierz to ćwiczenie, w którym LUŻNY, NIENAPIĘTY, SZEROKI jak łopata język staje na baczność. Przy otwartych ustach, czubek języka dotyka okolic wałka dziąsłowego, a więc „górkę” za górnymi zębami.

Dodatkowo można przy rozchylonej buzi:

- przybijać gwoździe czubkiem języka;
- malować sufit czubkiem języka;
- liczyć czubkiem języka górne zęby;

Życzę powodzenia

dr Monika Pakura