

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE JĘZYK

Prowadzenie tych ćwiczeń zmierza do wzmocnienia mięśni języka, podniesienia jego sprawności motorycznej oraz uzyskania prawidłowej, szerokiej pionizacji.

Ćwiczenia proste, mające na celu uzyskanie szerokiej pozycji języka oraz wgłębienia na języku

- Przenoszenie języka w szerokiej pozycji z dna jamy ustnej za górne zęby;
- Dotykanie szerokim językiem wszystkich górnych zębów – żuchwa lekko odwiedzona, szeroki język wypełnia górny łuk zębowy;
- Przytrzymywanie szerokim językiem szerokiego paska *papieru do jedzenia* ułożonego na górnym dąsadle; pasek wystaje poza jamę ustną;
- Przytrzymywanie szerokim językiem dwóch kawałków *papieru do jedzenia* w okolicy górnych kłów;
- Przytrzymywanie szerokim językiem dwóch paseczków *papieru do jedzenia*, ułożonego w okolicy zębów przedtrzonowych z lewej i prawej strony górnego łuku zębowego; paseczki papieru do jedzenia wystają poza jamę ustną;
- Przyklejanie szerokiego języka do podniebienia; jeśli dziecko nie jest w stanie wykonać polecenia samodzielnie, pomagamy, np. szpatułką;
- Kląskanie – jama ustna lekko rozchylona (kontrolujemy w ten sposób szeroką pozycję języka); zachęcamy dziecko do zatrzymania ruchu języka przed finałem kląskania - prosimy, aby kląskało powoli;
- Po cichym wymówieniu głoski [k], najpierw prosimy dziecko o pozostawienie języka w pozycji utylnionej, a następnie o podniesienie czubka języka za górne zęby;
- Układanie szerokiego języka na dnie jamy ustnej, a następnie unoszenie jego boków, aż z języka uformuje się niewielki szeroki rowek (w razie trudności pomagamy szpatułkami lub palcami), następnie uformowany jak „tor saneczkowy” język wznosimy do podniebienia;
- Wznoszenie szerokiego języka na wargę górną, a następnie zachowując kształt „miseczki” przesuwamy szerokiego języka za górne zęby;
- Na szeroki język spoczywający na dnie jamy ustnej, delikatnie układamy palec wskazujący i zachęcamy dziecko do uniesienia języka w kierunku podniebienia (celem tego ćwiczenia jest uzyskanie umiejętności wznoszenia przedniej części języka i jego boków); w kolejnych etapach dziecko wykonuje ćwiczenie samodzielnie;
- Przesuwanie szerokiego języka z przedsionka jamy ustnej – język przesuwa się do przodu i przykrywa górne siekacze, po czym wraca za górne zęby.

Ćwiczenia złożone, mające na celu utrzymanie szerokiej pozycji języka

- Układanie i utrzymywanie języka w szerokiej pozycji na podniebieniu przez kilka sekund;
- Przytrzymywanie szerokim językiem przyklejonego do podniebienia twardego kawałka *papieru do jedzenia* (w odległości około 1 cm. za górnymi zębami siecznymi);

- Utrzymywanie układu języka przypominającego „tor saneczkowy” przez kilka sekund;
- Utrzymywanie układu języka przypominającego „miseczkę” przez kilka sekund.

Ćwiczenia złożone – ruchy następujące po sobie

Ćwiczenia należy wykonywać przy otwartej jamie ustnej w sposób rytmiczny, licząc, np. raz – dwa, raz – dwa, lub w tył – w przód, w tył – w przód. Warunkiem poprawnego wykonania tych ćwiczeń jest wcześniejsze opanowanie ćwiczeń prostych, czyli umiejętności uzyskania określonej pozycji języka na polecenie słowne.

- Naprzemienne przyciskanie i rozluźnianie języka przyklejonego do podniebienia; rytm czynności: język napięty – język rozluźniony – język napięty – język rozluźniony. Można zaprezentować dziecku na czym polega napinanie i rozluźnianie mięśni, wykorzystując dłoń jego i własną;
- Układanie szerokiego języka na dnie jamy ustnej i przeklejanie go do podniebienia; rytm czynności: język leży – język przykleja się – język leży – język przykleja się;
- Przyklejenie szerokiego języka do podniebienia i delikatne przesuwanie go ku tyłowi; rytm czynności: przyklejanie – przesuwanie w tył – przyklejanie – przesuwanie w tył (efektem może być delikatne kłaskanie szerokim językiem);
- Przesuwanie w przód i w tył stale przyklejonego do podniebienia szerokiego języka; rytm czynności: język w przód – język w tył – język w przód – język w tył (bez kłaskania);
- Przesuwanie szerokiego, przyklejonego do podniebienia języka w lewo i w prawo, podczas tej czynności brzegi języka powinny być dociśnięte do górnego łuku zębowego, w efekcie język faluje na prawo i lewo; rytm czynności: w lewo – w prawo – w lewo – w prawo, lub środek – lewo – środek – prawo. Należy zadbać o to, aby dziecko nie wykonywało ruchów żuchwy na boki;
- Ściąganie przyklejonego do przedniej i środkowej części podniebienia *papieru do jedzenia* za pomocą szeroko spionizowanego języka; rytm czynności: w lewo – w prawo – w tył – w przód – w kółeczko;
- Ściąganie przyklejonego do podniebienia twardego *papieru do jedzenia* za pomocą szerokiego, spionizowanego języka. Ruchy języka odbywają się w dowolnych kierunkach i przy lekko otwartej jamie ustnej.

Ćwiczenia złożone – z oporowaniem

- Dziecko próbuje uzyskać szeroką pionizację języka, a my przeciwdziałamy temu za pomocą szpatułki lub palca;
- Dziecko szoruje szerokim językiem podniebienie, wykonując ruchy w lewo i w prawo, a my przeciwdziałamy temu układając przy boku języka palec lub szpatułkę;

- Na środku ułożonego na dnie jamy ustnej szerokiego języka układamy palec wskazujący i zachęcamy dziecko do podnoszenia języka w kierunku podniebienia.