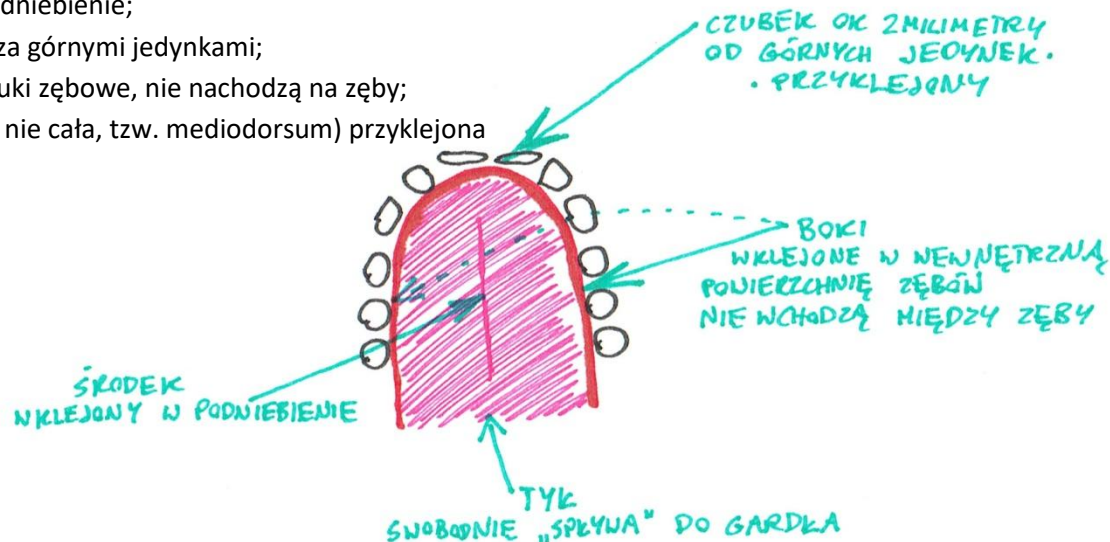


Ćwiczenia pozycji spoczynkowej języka

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka:

- Język wklejony w podniebienie;
- Czubek 2 milimetry za górnymi jedykami;
- Boki wklejają się w łuki zębowe, nie nachodzą na zęby;
- Środkowa część (ale nie cała, tzw. mediodorsum) przyklejona do podniebienia;
- Zęby blisko siebie.



Jak ćwiczyć?

- Zaczynamy od młaskania. Młaszczemy całym językiem tak, aby czubek ustawiał się za górnymi jedykami, a cały język przyklejał do podniebienia. Robimy to głośno!
- Następnie możemy zacząć kłaskanie („konika”). Robimy to tak jakby tylko na „a”. Bardzo powoli klikamy, robimy to coraz wolniej z każdym kliknięciem. Mocno dociskamy język.
- Kiedy mamy przyssany język, próbujemy zrobić „stop” – zatrzymujemy go i mocno przytrzymujemy na górze.
- W ten sposób powinna wyjść tzw. „kobra”. Język przysysa się do podniebienia, a wędzidełko języka napina. Od dołu język przypomina szykującą się do ataku kobrę!
- Proszę uważać na jad kobry, która może starać się oślepić przeciwnika! ☺
- Można dodać oporowanie. Kiedy już mocno dociśniemy język, ale on się na złość odkleja, dodajemy ciekawe ćwiczenie. Siadamy naprzeciwko dziecka. Dziecko trzyma dłonie skierowane wewnętrzną stroną do góry.

My odwrotnie. Siłujemy się. Dziecko do góry, my naciskamy do dołu. Jednocześnie ma przysysać język do podniebienia. Powinno pomóc.

Można spróbować masażu języka, żeby go uwrażliwić. Możemy użyć czegoś słodkiego, słonego, kwaśnego. Nawet ciepłe/zimne (na termiczną stymulację uważamy w przypadku dzieci z zaburzeniami neurologicznymi i nerwowo-mięśniowymi – lepiej wybrać inne metody). Smarujemy język „magicznym klejem” tak, jak na obrazku. Tam gdzie posmarowane, powinno się przykleić.

