

ROZGRZEWKA BUZI I JĘZYKA W DOMU

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE APARAT ARTYKULACYJNY

- *Język- igła* – (cienki, długi, wąski) Przy szeroko otwartych ustach, wyciągamy i chowamy język- igłę.
- *Myjemy językiem zęby*- przesuwamy językiem po zębach górnych i dolnych, od strony zewnętrznej i wewnętrznej (przy szeroko otwartych ustach).
- *Język na karuzeli*- oblizywanie czubkiem języka warg dookoła, przy szeroko otwartych ustach.
- „*Ryjek*”- robimy kółeczko z ust przy widocznych zębach i *szeroki uśmiech* (widać złączone zęby) – na zmianę.
- *Język- huśtawka*- dotykamy czubkiem języka do kącików ust (język w powietrzu, nie opiera się o dolną wargę).
- Kłaskanie językiem i parskanie ustami (jak *konik*).
- „*Mały dzióbek*” jak przy całusach i *szeroki uśmiech* (przy zamkniętych zębach i zamkniętej szparze warg).
- *Całusy* – wargi układamy w mały dzióbek.
- *Malowanie językiem sufitu*- przy szeroko otwartych ustach, przesuwamy język po podniebieniu, od strony gardła do zębów.
- *Język- glonoad* – przyklejamy całą powierzchnię języka do podniebienia, odliczamy ile sekund język wytrzyma w tej pozycji.
- Dotykanie górnych jedynek z przodu i z tyłu- na zmianę (przy szeroko otwartych ustach).
- *Język- chomik* – wypychanie językiem policzków oraz oblizywanie zębów dookoła, przy zamkniętej szparze warg.
- *Język- liczydło* – dotykamy czubkiem języka kolejno górnych zębów, a później dolnych.
- *Balonik*- nabieranie powietrza w policzki i przytrzymywanie kilka sekund.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PIONIZACJĘ JĘZYKA ORAZ CZUBEK JĘZYKA

- Przytrzymujemy język „na górcę” za górnymi zębami oraz odliczamy ile sekund język wytrzyma w tej pozycji.
- Przyklejanie do podniebienia kawałka opłatka, andruta lub chrupka i ściąganie go czubkiem języka (przy opuszczonej brodzie).
- Zbieranie czubkiem języka pojedynczych ziarenek ryżu preparowanego.
- Dotykamy czubkiem języka górnej i dolnej wargi- na zmianę.
- Przeciskanie języka przez przymkniętą szparę zębów (nie stosować tego ćwiczenia w przypadku seplenienia międzyzębowego).

Opracowała:

mgr Aleksandra Sajewska
neurologopeda