Kochani Rodzice, Drogie Dzieci,

dzisiaj proponuję ćwiczenia pionizacji języka.

Wiele naszych pociech ma problem z unoszeniem języka do góry. Słabo wypracowany język odmawia nam posłuszeństwa. Stąd właśnie kłopoty z prawidłowym wymawianiem niektórych głosek, np. gł. R.

Zapraszam do codziennych ćwiczeń.

**Ćwiczenia pionizacji języka:**

1. Dotykanie czubkiem języka środka dolnej wargi, a następnie środka górnej wargi.

2. Oblizywanie czubkiem języka górnej wargi tylko po czerwieni wargowej, od strony prawej do lewej i z powrotem.

3. Oblizywanie warg ruchem kolistym po czerwieni warg, najpierw w prawo, a następnie w lewo.

4. Przesuwanie czubka języka po wewnętrznej stronie górnych zębów zaczynając od zębów trzonowych z prawej strony i przesuwając język w lewą stronę i z powrotem.

5. Przesuwanie czubka języka po krawędziach górnych zębów zaczynając od zębów trzonowych z prawej strony i przesuwając język w lewą stronę i z powrotem.

6. Dotykanie punktowo czubkiem języka każdego zęba górnej szczęki, zaczynając od zębów trzonowych z prawej strony i przesuwając język w lewą stronę i z powrotem.

7. Wsuwanie czubka języka do przedsionka jamy ustnej za górną wargą.

8. Wciąganie ułożonego na górnej wardze języka w głąb jamy ustnej: czubek języka prześlizguje się od wargi, przez krawędzie siekaczy, górne dziąsła i zatrzymuje na podniebieniu twardym, a następnie w ten sam sposób wraca do pozycji wyjściowej.

9. W pozycji wyjściowej czubek języka opiera się w jamie ustnej o dolne dziąsła, a następnie prześlizguje się po wewnętrznej powierzchni siekaczy dolnych i górnych na górne dziąsła. W ten sam sposób wraca do pozycji wyjściowej.

10. Język opiera się o górny wał dziąsłowy, a następnie przesuwa do tyłu na środek podniebienia twardego i wraca do pozycji wyjściowej.

11. Czubek języka dotyka różnych punktów na górnych zębach, dziąsłach oraz podniebieniu twardym.

12. Czubek języka przesuwa się po górnym wale dziąsłowym w kierunku od zębów do podniebienia twardego i z powrotem.

13. Czubek języka przesuwa się po górnym wale dziąsłowym w prawo i lewo.

14. Czubek języka opiera się o górny wał dziąsłowy i utrzymuje w tej pozycji przez 5 sekund.

15. Czubek języka wielokrotnie uderza o górny wał dziąsłowy przy jednoczesnym wymawianiu głosek: ttttt, ddddd, nnnnn, tdtdtdtdtd, tdntdntdntdntdn. Uzyskane dźwięki mają brzmienie dziąsłowe.