

Czemu służy pionizacja języka?

Pionizacja języka jest **ruchem unoszenia czubka języka w kierunku podniebienia**, tak, jak unosisz go podczas wymowy słowa **ALA**. Tylko spionizowany język spełnia swoje funkcje podczas połykania, oddychania oraz mówienia!

Przyczyny braku takich ruchów języka są różne. Najczęściej obserwowanymi przyczynami są krótkie wędzidełko podjęzykowe, które uniemożliwia uniesienie języka lub niska sprawność mięśni narządów artykulacyjnych (w tym języka). Należy pamiętać o tym, że język to mięsień, dlatego – dobierając odpowiedni zestaw ćwiczeń i wykonując je odpowiednio często, można usprawnić pionowe ruchy języka i tym samym pionizować go, nawet jeśli wcześniej było to dla Malucha niemożliwe.

Jak ćwiczyć?

Przed wykonywaniem ćwiczeń warto wyjaśnić dziecku, po co będziemy je wykonywać. Zaczynaj budować jego świadomość w obrębie własnego ciała, uczyn wrażliwym na czucie języka! Wyjaśnij i pokaż, korzystając z lustra, gdzie są ząbki, wargi, podniebienie. Używaj dziecięcej metaforyki:

buzi – mieszkania, buzi – pralki, buzi – parkingu.

Zaczynaj od kilku powtórzeń w ciągu dnia, stopniowo zwiększając ich ilość. Nie ćwicz zbyt długo – lepiej zrobić 3 serie po 5 powtórzeń danego ćwiczenia w ciągu dnia, niż przez 15 minut ćwiczyć bez przerwy. Wykonuj ćwiczenia, które będą polegały na unoszeniu języka najpierw w kierunku górnych zębów, wałka dziąsłowego i wyżej, na podniebienie. Oto kilka ćwiczeń, które możesz wykorzystać:

- Czy wiesz, gdzie są górne ząbki? Pokaż je językiem, sprawdź, czy są na swoim miejscu!
- Wyobraź sobie, że język jest autkiem, które parkuje w wyznaczonym miejscu – ułóż czubek języka tam, gdzie są dziąsła!
- Języczek maluje swoje mieszkanko – maluje ściany (dotyka policzków), czyści okienka (dotykane zębów), maluje sufit (podniebienie) i wiesza firanki (dotyka na zmianę górnych i dolnych ząbków).
- Twój język jest dzięciołkiem, który stuka w drzewo – podnoś język do wałka dziąsłowego i naśladowuj dzięcioła!
- Powtarzaj sylaby: LA LO LU LE LI, unosząc język do wałka dziąsłowego.
- Kląskaj! Jak konik! Czy wiesz, jak stukają jego kopytka?
- Pamiętaj o ćwiczeniu ruchów języka na boki – w kierunku policzków; takie ćwiczenia nie zaszkodzą, a urozmaicą zestaw ćwiczeń!

Podczas ćwiczeń ze swoim Maluchem korzystaj z lusterek, pacynek, bawcie się w koncerty lalek i maskotek. Korzystajcie z czasu wolnego! Gimnastykujcie język podczas kąpieli, przed i po myciu zębów (sprawdzając, czy są czyste;)). Ćwiczenia języka nie są czasochłonne, a regularna gimnastyka przyda się w pionizacji!

Zaproponuję jeszcze grę planszową (ćwiczenia pionizacji języka), do której reguły można ustalić samemu!

Rzucić kostką, przeczytać słowo, pokoloruj obrazek. Policz, ile jest pokolorowanych obrazków - wygrywa ten, kto ma ich więcej!

LAS	PĘDZEL	WIDELEC	ŚLIWKI	LODY	FOTEL	TELEFON	WALIZKA	LATAWIEC	UL
LALA		CEBULA							
BALON		LIST							
MOTYL		MEDAL							
LAMPKA		PALEC							
START/META		LODÓWKA							
LIZAK		KABEL							
LIŚĆ		KULA							
MALINY		LEW							
LIS		ŚLIMAK							
CHLEB		SÓL	SAMOLOT	KLOCKI	PUDEL	LUPA	MLEKO	PANTOFEL	LEKI

Miłej zabawy!!!

W opracowaniu wykorzystano materiały ze stron internetowych:

- www.logopetarda.com
- Domlogo.pl