

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE WĘDZIDEŁKO PODJĘZYKOWE

Ćwiczenia wykonujemy każdego dnia przez kilka minut (5-10 min)

Dziecko z przykrótkim wędzidełkiem ma liczne wady wymowy . Do najczęstszych zaburzeń zaliczamy: seplenie między zębowe trzech szeregów, gdzie język w trakcie artykulacji wsuwa się między zęby, nieprawidłowe realizowanie głóski t, d, n, r oraz l. Głoska l pojawia się około 2-3 roku, a więc nieprawidłowości w wymowie również można zaobserwować bardzo szybko.

Jak możemy dowiedzieć się , że dziecko ma problem z wędzidełkiem? Gdy poprosimy je o wysunięcie języka i zauważymy, że język się słabo wysuwa(dziecko nie jest w stanie dotknąć nosa ani brody), natomiast końcówka ma charakterystyczny kształt i przypomina serce.

Przedstawiamy przykładowe ćwiczenia, które można wykonywać na usprawnienie języka:

1. Unoszenie języka na górne zęby i cofanie go do podniebienia miękkiego
2. Liczenie językiem zębów dolnych i górnych(przy szeroko otwartej buzi dotykamy językiem po kolei zębów)
3. Mlaskanie czubkiem języka, środkiem języka;
4. Przyssanie języka do podniebienia miękkiego przy szeroko otwartych ustach;
5. Masowanie językiem podniebienia;
6. Czubek języka unosimy do góry zębów, otwieranie i zamykanie ust z takim samym położeniem języka(to samo ćwiczenie, kiedy język dotyka dolnych zębów);
7. Czubek języka unosimy raz do góry, raz na dół; język zostaje za zębami
8. Masowanie wędzidełka podjęzykowego, buzia szeroko otwarta język uniesiony do góry masaż na wędzidełku palcem wskazującym ruchy okrężne do góry i na dół.
9. Naśladowanie ruchów języka żmii(język ruchliwy, szybko wysuwa się na wszystkie strony).
10. Naśladowanie picia mleka przez kota.
11. Oblizywanie końcem języka wargi dolnej, wargi górnej.
12. Oblizywanie końcem języka miejsc pod wargą dolną.
13. Oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad wargą górną- jak wyżej.
14. Naprzemienne oblizywanie miejsc tuż nad wargą górną i dolną.
15. Kilkakrotne oblizywanie warg ruchem okrężnym.
16. Kilkakrotne oblizywanie miejsc wokół ust (raz w jedną, raz w drugą stronę).
17. Dotykanie czubkiem języka kącików ust.
18. Szukanie końcem języka brody.
19. Masowanie językiem brody.
20. Oblizywanie brody wysmarowanej czymś słodkim np. nutellą.
21. Szukanie końcem języka nosa.
22. Masowanie całej wargi górnej i obszaru poza nią.
23. Lizanie lodu lub lizaka trzymanego w takiej odległości od buzi, aby zmusić język do wysuwania się do przodu.

Logopeda Justyna Nowak