

ĆWICZENIA JĘZYKA

Zaleca się, aby ćwiczenia prowadzone były przed lustrem.

Każde ćwiczenie powinno być powtórzone parokrotnie.

01. Wysunięty język przesuwając maksymalnie w prawo, potem w lewo.
02. Oblizywać szeroko otwarte usta (można posmarować usta miodem lub czekoladowym kremem).
03. Zabawa **Kotek – łakomczuszek**. Dzieci udają, że są kotami. Słuchają czytanej przez nauczyciela bajeczki Stanisława Jachowicza **Chory Kotek** i gdy usłyszą nazwy potraw, które lubi kotek, oblizują się.

*Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku.
I przyszedł kot doktor: - „Jak się masz, koteczku?”
„Źle bardzo” – i łapkę wyciągnął do niego.
Wziął za puls pan doktor poważnie chorego
I dziwy mu prawi: - „Zanadto się jadło,
Co gorsza, nie myszki, lecz szynki i sadło.
Źle bardzo...gorączka! Źle bardzo, koteczku!
Oj! długo ty, długo poleżysz w łóżeczku
I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta.
Broń Boże kielbaski, słoninki lub ciasta!”
- „A myszki nie można? – zapyta koteczek
Lub z ptaszka małego choć parę udeczek?”
- „Broń Boże! Pijawki i dieta ścisła!
Od tego pomyślność w leczeniu zawisła.”
I leżał koteczek; kielbaski i kiszki
Nietknięte: z daleka pachniały mu myszki.
Patrzcie, jak złe łakomstwo! Kotek przebrał miarę,
Musiał więc nieboraczek srogą ponieść karę.
Tak się i z wami, dziateczki, stać może:
Od łakomstwa strzeż was Boże!*

04. Wysuwać język jak najdalej z ust i chować go jak najgłębiej w jamie ustnej, by grzbiet języka dotykał tylnej ściany gardła.
05. Wysuwać język na zewnątrz jamy ustnej w postaci rozplaszczonej (kształt „łopaty”). Język jest płaski i szeroki.
06. Dotykać językiem na przemian wargi górnej i dolnej.
07. Zabawa **Języczek na defiladzie**. Język maszeruje jak żołnierz na defiladzie:
 - raz – czubek języka na górną wargę,
 - dwa – czubek języka do lewego kąca ust,
 - trzy – czubek języka na dolną wargę,
 - cztery - czubek języka do prawego kąca ust.
08. Przesuwać płynnie język po powierzchni górnych i dolnych zębów.

09. Zabawa **Języczek – wędrowniczek**. Dzieci wykonują językiem ruchy, o których opowiada nauczyciel.

Wasze języczki postanowiły pójść na spacer po jamie ustnej, by sprawdzić, co się w niej znajduje. Języczek idzie najpierw do górnej wargi, potem do dolnej. Dotyka jednego kącika ust, teraz drugiego. Języczek schował się i usta się zamknęły. Języczek chce wyjść na zewnątrz i dotyka ust, ale usta go nie wypuszczają. Pozostaje więc w środku i teraz dotyka poszczególnych ząbków, jakby chciał je policzyć. Kiedy już je policzy, dotyka górnych i dolnych dziąseł najpierw od strony ust, a potem pod ząbkami. Teraz języczek idzie od zębów wzdłuż szwu łączącego listki podniebienne podniebienia twardego do podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła – jak najdalej w głąb jamy ustnej. Na koniec wędrowki języczek wraca do przodu jamy ustnej i głaszcze wargi (oblizywanie).

10. Wahadełko. Kierowanie języka w kąciki ust bez dotykania językiem warg i zębów.
11. Zabawa w koniki. Dzieci naśladują dźwięk uderzenia kopyt przez klaskanie językiem.
12. Młaskanie czubkiem i środkiem języka.
13. Przeciskanie języka przez zaciśnięte zęby.
14. Przeciskanie języka przez zaciśnięte usta.

