**Temat: Moje dziecko ma pionizować język**

Zachęcam do regularnego wykonywania ćwiczeń logopedycznych. Oto propozycja 12 ćwiczeń, które z powodzeniem możecie wykonywać w domu. Potraktujcie je jako zabawę, ćwiczcie systematycznie ok.10 minut dziennie. Proponowane ćwiczenia rozkładajcie na kilka dni, żeby nie zniechęcić dzieci.

1. Udawajcie konika - kląskajcie. Najpierw powoli, potem coraz szybciej. Następnie konik się zatrzymuje - **tu ważna sprawa - trzymamy przyklejony do podniebienia język**, po kilku sekundach znowu rusza.
2. Wyobraźcie sobie, że jesteście malarzami. Ale nie takimi zwyczajnymi. Udawajcie malarza, którego pędzlem jest czubek języka, a płótnem podniebienie. Malujcie na podniebieniu fale i kropki.
3. Teraz język zamienia się w szczotkę. Sprzątajcie nim kropki. Najpierw po prawej stronie podniebienia, potem po lewej.
4. Liczcie zęby. Ważne, aby nie liczyć ruchem posuwistym. Język dotyka każdego zęba oddzielnie. Nie śpieszcie się.
5. Posmaruj dziecku podniebienie czymś słodkim, na przykład miodem. Niech dziecko spróbuje zlizać słodycz.
6. Udawajcie krowę, pieska lub kotka, który oblizuje się po posiłku.
7. Zróbcie konkurs na najdłuższy język. Sprawdźcie, które z Was dotknie językiem nosa: rodzic czy dziecko?
8. Niech Wasze języki będą teraz piłką, która odbija się od dna jamy ustnej, potem od podniebienia, od policzka i na zmianę. Niech odbija się w różnej kolejności.
9. Miód możecie wykorzystać także do posmarowania talerzyka. Gęsty będzie ciężki do zlizania. Niech dziecko próbuje go jeść jak kotek.
10. Otwórzcie szeroko buzię i huśtajcie językiem - zupełnie jak dziecko na placu zabaw.
11. Myjcie językiem zęby - dolne i górne, w środku buzi i na zewnątrz - od strony policzków.
12. Twój język jest dzięciołkiem, który stuka w drzewo – podnoś język do wałka dziąsłowego i naśladuj dzięcioła!
13. Powtarzaj sylaby: LA LO LU LE LI, unosząc język do wałka dziąsłowego.
14. Pamiętaj o ćwiczeniu ruchów języka na boki – w kierunku policzków; takie ćwiczenia nie zaszkodzą, a urozmaicą zestaw ćwiczeń!

Nie zapominajmy o ćwiczeniach oddechowych. Ciekawe propozycje takich ćwiczeń znajdziecie państwo na str. <https://www.youtube.com/watch?v=zA85oayoC2Q>

Jeśli chcecie państwo dowiedzieć, na czym polega pionizacja języka, zachęcam do oglądania filmów edukacyjnych np. <https://www.youtube.com/watch?v=ZKsVpfTGv4A>