**Ćwiczenia pionizacji języka**

Te ćwiczenia są niezbędne do prawidłowej wymowy głosek szeregu szumiącego: sz, ż, cz, dż oraz głoski r. Warunkują również prawidłowy proces połykania.

1. „Góra – dół” – dziecko otwiera usta, podnosi język do wałka dziąsłowego, a następnie opuszcza za dolne zęby; ćwiczenie wielokrotnie powtarzamy;

2. Wymawianie słów zawierających głoskę l np. Lola lula lalę; Lusia lubi lody.

3. „Malowanie podniebienia” – dziecku przesuwa język po podniebieniu;

4. Zlizywanie czubkiem języka z wałka dziąsłowego kawałka rozmiękczonej czekolady, miodu lub dżemu;

5. „Liczenie zębów” – dotykanie czubkiem języka kolejno górnych zębów po stronie wewnętrznej;

6. „Zaczarowany język” – przytrzymywanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach.

7 „Malowanie” – wykonywanie językiem ruchów przypominających ruchy pędzla podczas malowania. Zabawa ta ma kilka wariantów: - „Malowanie sufitu” tj. przesuwamy czubek języka po podniebieniu twardym od miejsca za górnymi siekaczami w głąb jamy ustnej i z powrotem. - „Malowanie ścian” tj. przy zamkniętej buzi wykonujemy pionowe ruchy językiem po wewnętrznej stronie każdego z policzków. - „Malowanie ram okiennych” tj. oblizujemy usta poprzez wykonywanie okrężnych ruchów czubkiem języka. Ćwiczenie można wykonywać raz w prawą raz w lewą stronę.

8. „Wspinaczki górskie” –ćwiczenia podnoszenia czubka języka i utrzymywanie go w pionie. Wszystkie ćwiczenia należy wykonać przy szeroko otwartej buzi i opuszczonej szczęce dolnej. - „Wchodzenie na szczyt” – tj. naprzemienne dotykanie czubkiem języka górnej wargi i górnych ząbków. - „odpoczynek na szczycie góry” – tj. utrzymywanie języka na górnej wardze raz przy wąskim, raz przy szerokim układzie języka. - „schodzenie ze szczytu” – tj. naprzemienne dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych siekaczy. - „masowanie zmęczonych stóp” – tj. masowanie czubkiem języka dziąseł za górnymi siekaczami, a następnie za dolnymi. - „przeskakiwanie strumyka po kamieniach” – tj. dotykanie czubkiem języka każdego górnego ząbka, zaczynając po jednej stronie, kończąc na drugiej stronie buzi.

*Źródło: http://cloud1f.edupage.org/cloud/Cwiczenia\_pionizacji\_jezyka*