

Ćwiczenia prawidłowego połykania

ETAP I

1. **Nauka unoszenia języka za górne zęby** (ćwiczymy kilkanaście razy dziennie, przed lustrem).
 - o Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, w którym język powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
 - o Zlizywanie nu telli lub miodu z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
 - o **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
 - o **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
 - o **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi, a dźiąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
 - o **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż, jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
 - o **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od wałka dźiąsłowego w kierunku gardła.
 - o **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dźiąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.
 - o **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
 - o **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

ETAP II (jeżeli dziecko potrafi zawsze wskazać "zaczarowane miejsce")

2. Połykanie śliny.

Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę .

Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg, które nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu.

ETAP III

3. Połykanie płynów.

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 - 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło "połykamy". Polecamy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.