

Szanowni Państwo,

do aparatu artykulacyjnego zalicza się też język. Jest on potrzebny do wymowy głosek, do połykania śliny oraz przesuwania przeżutego pokarmu.

Jak powinna wyglądać prawidłowa pozycja języka w stanie spoczynku? Język ma przypominać „kobrę”. Na podniebieniu za górnymi siekaczami znajduje się wałek dziąsłowy – górka, z której wyrastają zęby. Gdy nic nie mówimy, czubek języka musi być do niej delikatnie przyklejony. Język wtedy zamyka jamę ustną, a my automatycznie zamykamy usta i oddychamy przez nos. Poza tym jesteśmy przygotowani do automatycznego połknięcia prawidłowo śliny. Gdy język leży luźno na dnie jamy ustnej, mimowolnie otwierają nam się usta i oddychamy przez nos.

Nie jest to dobre ani dla zdrowia, ani dla urody, ani dla prawidłowej wymowy głosek.

Poniżej podam Państwu przykłady ćwiczeń pionizujących język:

- konik biega po łące – klaskamy, język dotyka podniebienia,
- konik skacze przez przeszkody – klaskamy i na klaśnięcie język zostaje przyklejony na chwilę do podniebienia,
- źrebaczek parska – język wsuwamy między wargi i parskamy równocześnie językiem i wargami,
- piesek biegał na spacerze za piłką i bardzo się zmęczył – wysuwamy język jak najdalej na brodę i dyszymy,
- język kręci się na karuzeli – buzia szeroko otwarta i język przesuwa się po wargach robiąc koło, raz w lewą stronę, a potem w prawą,
- język skacze na trampolinie - buzia otwarta, czubek języka dotyka na zmianę wewnętrzną powierzchnię raz dolnych, raz górnych zębów,
- chomik magazynuje jedzenie – wypychamy policzki językiem, raz z prawej strony, raz z lewej,
- wysuwamy obie wargi i na górnej układamy słomkę lub ołówek, staramy się jak najdłużej ją utrzymać,
- język maszeruje na defiladzie:

- na raz - czubek języka dotyka górnej warg,

- na dwa - czubek języka dotyka prawego kąca ust,

- na trzy - czubek języka dotyka dolnej wargi,

- na cztery - czubek języka dotyka lewego kąca ust,

- zbieramy pajęczyny z sufitu – szeroki język przesuujemy po podniebieniu, zaczynając od zębów w stronę gardła,
- wyrzucamy śmieci – energicznie wyrzucamy język za dolne zęby,

- robimy z języka zjeżdżalnię – opieramy czubek język za dolnymi zębami i unosimy do góry jego środkową część, należy bardzo uważać, aby język nie wychodził przed zęby,
- wbijamy gwoździe - zamieniamy język w młotek i uderzamy o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa,
- żyrafa szuka jedzenia - otwieramy szeroko usta i próbujemy wyciągnąć język jak najdalej do góry,
- żaba poluje na muchy – sięgamy językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

Pamiętajmy, aby ćwiczyć codziennie kilka razy, ale krótko, maksymalnie do pięciu minut.

Dorota Tokarska