

Pionizacja języka to umiejętność unoszenia języka do górnego wałka dziąsłowego (na zajęciach logopedycznych nazywamy to miejsce "magicznym miejscem" :), znajduje się za górnymi zębami)

Pionizacja jest naturalna i spełnia bardzo ważną rolę w procesie rozwoju mowy. Język pionizuje się wtedy, gdy połykamy, oddychamy nosem, jemy oraz gdy wypowiadamy aż 19 z 28 podstawowych spółgłosek! Jednak osiągnięcie pionizacji języka nie jest wcale takie proste dla wielu dzieci. Często trzeba postymulować mięśnie języka ćwiczeniami.

Ćwiczenia na pionizację języka

1. Huśtawka - przy otwartej buzi podnosić i opuszczać czubek języka. Nie może on wysuwać się przed zęby
2. Konik stuka kopytkami - kłaskać
3. Glonojad - przyssać czubek języka do podniebienia tuż za zębami – przy otwartej buzi
4. Wiewiórka maluje sufit - oblizywać podniebienie czubkiem języka (pędzlem) przy otwartej buzi
5. Biedronka lub muchomor - „malować” czubkiem języka kropki na podniebieniu – przy otwartej buzi
6. Dziecioł - „stukać” czubkiem języka w podniebienie tuż za zębami – przy otwartej buzi
7. Zlizywać z wałka dziąsłowego (górka za górnymi zębami) nutellę, miód, dżem lub serek (czubkiem języka przy otwartej buzi)
8. Przykleić do "magicznego miejsca" kawałeczek opłatka lub chrupka. Odklejać czubkiem języka przy otwartej buzi
9. Trzymając czubek języka „ przyklejony” do podniebienia tuż za zębami otwierać i zamykać buzię
10. Nauka unoszenia języka za górne zęby (kilkanaście razy dziennie, przed lustrem).
11. Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp. w którym język (krasnołudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
12. Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
13. Konik jedzie na przejażdżkę - naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.

14. Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
15. Karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
16. Chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
17. Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
18. Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.
19. Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
20. 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.
21. Mówimy do dziecka: Połóż język w zaklętym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę.

Można również obejrzeć przykłady ćwiczeń pionizujących język:

https://www.youtube.com/watch?v=X_TBRRPj4y4k

Opracowano na podstawie:

<https://slonecznypromyk.pl/fileget/pionizacja-jezyka.pdf>

<https://dzidziusiowo.pl/dziecko/wychowanie-i-rozwoj/2690-jak-pomoc-dziecku-w-pionizacji-jezyka-12-skutecznych-cwiczen>

<https://p24.przedszkola.net.pl/kacik-logopedyczny/cwiczenia-pionizacji-jezyka.html>