**Nauka dojrzałego połykania**



[This Photo](https://www.flickr.com/photos/aquamech-utah/24776544840) by Unknown Author is licensed under [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

1. Zabawy pionizujące jezyk:

* Uczulanie górnego wałka dziąsłowego: smarowanie kostką lodu/ sokiem z cytryny, przyklejanie kawałeczka opłatka/ papieru do jedzenia- dziecko przy uchylonej buzi dotyka językiem wskazanego miejsca
* Zabawa – piłka – język udaje piłeczkę, skacze w buzi, odbija się od sufitu i od podłogi,
* Zabawa – malarz – język jest malarzem, maluje sufit w buzi (podniebienie),
* Zabawa – schodki – język wspina się po trzech schodkach – pierwszy jest tuż za zębami, drugi troszeczkę dalej, trzeci jeszcze dalej (za wałeczkiem),
* Zabawy przed lustrem, np. śpiewanie lalala, lololo, lelele, lululu, itd. (buzia uchylona, język unosi się)
* **Zabawa – konik (nauka kląskania)**- Prawidłowe kląskanie powinno wyglądać tak, że język wkleja się w podniebienie, a następnie opada. Czubek języka nie może być skierowany prostopadle, ale ma być ułożony równolegle do podniebienia. Buzia otwarta, wargi i broda nieruchome. Jeśli dziecko ma trudności z wykonaniem ćwiczenia prawidłowo, polecamy najpierw uczulanie górnego wałka dziąsłowego (jak wyżej), następnie przytrzymywanie językiem kawałka opłatka/ papieru do jedzenia- najpierw czubkiem języka, a potem także bokami. Bawimy się także w ssanie cukierka, mlaskanie, powoli przechodząc do kląskania. (Uwaga!- skrócone wędzidełko języka może w znacznym stopniu ograniczać wykonanie ćwiczenia.)

Kiedy dziecko potrafi prawidłowo kląskać, bawimy się w glonojada, który przyssał się do podniebienia. (warto pokazać obrazek glonojada) Dziecko kląska, robiąc to coraz wolniej i mocniej wkleja język w podniebienie. W pewnym momencie polecamy zatrzymać język wklejony w podniebienie. Bawimy się wielokrotnie w utrzymywanie języka w takiej pozycji przez jak najdłuższy czas.

Dążymy jednocześnie do tego, aby dziecko było w stanie ułożyć język w pozycji glonojada na zawołanie, bez poprzedzającego to zadanie kląskania.

1. Kiedy dziecko opanowało powyższe ćwiczenia, próbujemy pokyłania śliny. Dla kontroli pracy języka, buzia lekko uchylona. Język połykając nie powinien odkleić się od podniebienia, a wargi nie powinny oporować (dążyć do złączenia się). Ćwiczenie powtarzany wielkrotnie w ciągu dnia.
2. W kolejnym etapie próbujemy połykania jogurtu/ kisielu/ budyniu etc. Pamiętamy o właściwej pozycji języka. Ćwiczenia powtarzamy wielokrotenie.