**Wędzidełko – ćwiczenia**

Zabieg podcięcia wędzidełka nie sprawi, że od razu będziemy umieć unosić język do góry. Tego trzeba się nauczyć. Pomogą w tym różnego rodzaju ćwiczenia języka. Należy wykonywać je systematycznie, aby przyniosły pożądany efekt.

Oto kilka prostych ćwiczeń, które warto wykonywać po zabiegu podcięcia wędzidełka podjęzykowego:

1. Masaż – delikatnie masuj palcem miejsce, w którym został wykonany zabieg, przesuwając palcem od dołu, do góry, ustawiając czubek języka dziecka w kierunku podniebienia (uważaj na szwy, jeśli zostały założone).
2. Czubek języka dotyka górnych ząbków – usta powinny być delikatnie rozchylone, a dziecko, czubkiem języka, dosięga do górnych zębów. Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
3. Czubek języka dotyka wałka dziąsłowego – wałek dziąsłowy to taka “górka” za górnymi zębami – sprawdź, gdzie on jest! Od dzisiaj to miejsce będzie parkingiem dla języczka. To ważne, żeby na hasło “parking!” język ustawiał się właśnie tam! Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
4. Czubek języka podskakuje do wałka dziąsłowego (parkingu) – raz jest uniesiony, a raz nie. Może uda się języczkowi namalować kilka kropek na parkingu? Pamiętaj, że to ćwiczenie musi zostać wykonane z językiem wewnątrz jamy ustnej!
5. Utrzymywanie czubka języka na wałku dziąsłowym – utrzymuj język na parkingu przez trzy, pięć a może i dziesięć sekund? To ćwiczenie przygotowuje do [pionizacji języka](https://www.logotorpeda.com/wady-wymowy/moje-dziecko-pionizowac-jezyk-jak-to-robic/), a więc ćwiczy naturalne jego ułożenie, naturalną pozycję spoczynkową.
6. Jednym z ćwiczeń jest dotykanie kącików ust, przy jednoczesnym otwarciu szeroko buzi.
7. Dobry efekt daje również ćwiczenie polegające na machaniu językiem w prawo i w lewo przy otwartej buzi. Wylizywanie talerza lub jedzenie lodów w wafelku to także ćwiczenia, które bardzo spodobają się dzieciom. Tak samo kląskanie, które naśladuje odgłosy końskich kopyt lub wyciąganie języka do nosa i do brody.

**ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE WĘDZIDEŁKO PODJĘZYKOWE I WSPOMAGAJĄCE PIONIZACJĘ JĘZYKA**

1. Naśladowanie ruchów języka żmii (język ruchliwy, szybko wysuwa się na wszystkie strony).

2. Naśladowanie picia mleka przez kota.

3. Oblizywanie końcem języka wargi dolnej, wargi górnej (suchej posmarowanej pastą czekoladową).

4. Oblizywanie końcem języka miejsc pod wargą dolną (na całej jej długości suchej i posmarowanej czekoladą).

5. Oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad wargą górną- jak wyżej.

6. Naprzemienne oblizywanie miejsc tuż nad wargą górną i dolną.

7. Kilkakrotne oblizywanie warg ruchem okrężnym.

8. Kilkakrotne oblizywanie miejsc wokół ust (raz w jedną, raz w drugą stronę).

9. Dotykanie czubkiem języka kącików ust.

10. Zlizywanie końcem języka masy czekoladowej z prawego i lewego kącika ust.

11. Zabawa "Gimnastyka języka"- nasze języki są dobrymi sportowcami i za chwilę pójdą na trening. Będą ćwiczyć swoją sprawność:   
na raz- język wysuwa się na dół, na wargę dolną,   
na dwa- unosi się na wargę górną,   
na trzy- dotyka lewego kącika ust,   
na cztery- dotyka prawego kącika ust.   
Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.

12. Szukanie końcem języka brody.

13. Masowanie językiem brody.

14. Oblizywanie brody wysmarowanej np. masą czekoladową.