

## ĆWICZENIA PRAWIDŁOWEGO POŁYKANIA

1. Najpierw uczymy dziecko unosić język za górne zęby. Palcem lub zimną łyżeczką dotykamy do tego miejsca. Bawimy się z dzieckiem nazywając je „zaczarowanym miejscem”, w którym język powinien przebywać. Ćwiczymy przed lustrem kilkanaście razy dziennie.

2. Jeśli dziecko potrafi zawsze wskazać „zaczarowane miejsce”, proponujemy następny etap. Mówimy do dziecka: „Język pozostaje w tym „zaczarowanym miejscu”, trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i ... połknij ślinę”.

Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg. Wargi nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu. Prawidłowe połykanie sprawdzamy poprzez dotknięcie do twarzy dziecka (poniżej kości policzkowych), w miejscu gdzie można odczuć napięcie mięśni żuchwowych.

3. Kolejnym etapem będzie połykanie płynów.

Na początek proponujemy połykanie wody. Picie płynów odbywa się porcjami, tzn. dziecko bierze do ust tylko jeden niewielki łyk wody. Prosimy (wcześniej), żeby dziecko poczekało na hasło „połykamy”. Polecamy, aby uniosło język, zamknęło zęby i dopiero teraz połknęło wodę. Sprawdzamy (poprzez dotknięcie policzków lub rozchylenie warg), czy ćwiczenie zostało wykonane prawidłowo.

Ćwiczenie wykonujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez ok. 20-30 minut).

