**ĆWICZ 2 RAZY DZIENNIE CODZIENNIE PRZEZ 7 DNI!** 

Pozycja spoczynkowa języka, czyli… gdzie Twój język odpoczywa w buzi ☺

Przepis na to, jak powinien odpoczywać Twój języczek:

1. Usta zamknięte, ale nie ściśnięte (oddychamy przez nos!).
2. Zęby złączone naturalnie, nie zaciśnięte.
3. Język parkuje w garażu krasnoludka (wałek dziąsłowy górny= miejsce za górnymi ząbkami).
4. W trakcie połykania śliny, picia napojów Twój język siedzi w „garażu” – na wałku dziąsłowym (\*nabieramy ustami małą ilość wody i dajemy wysoko język – tak, żeby woda przesunęła się za górnymi ząbkami, aż do gardła).

A teraz…. nauczymy się jak powietrze przechodzi przez nos – to podstawa! :

Krok 1:

* ustaw małe lusterko pod nosem dziecka przy ustach otwartych;
* powietrze musi wytworzyć ślad na lusterku;
* wykonaj ćwiczenie 5 razy!

Krok 2:

* umieść małe lusterko pod nosem przy otwartych ustach;
* poinstruuj dziecko, aby wydmuchało powietrze tak, by wytworzyć mgłę na lusterku;
* powtórz to 5 razy!

Krok 3:

* umieść wacik na powierzchni lusterka, przysuń do nosa dziecka;
* dziecko ma dmuchnąć nosem wacik na brzeg lusterka;
* powtórz 5 razy!

Ważne!

1. Usta zamknięte. Trzymaj 1 palec pod nosem i oddychaj (wdech-wydech) 20 razy. Ćwicz 5-10 min. Myśl o oddychaniu.
2. Domknięte usta są bardzo ważne dla pozycji spoczynkowej. Dmuchaj w harmonijkę i gwizdki/trąbki urodzinowe, nałóż np. wazelinę na usta i pocieraj nimi o siebie baaardzo długo (musisz wypracować nawyk domykania ust).
3. Otwieramy buzię. Trzymamy koniec języka w „garażu” (wałek dziąsłowy). Zamykamy buzię. Wytrzymujemy w tej pozycji licząc do 10. Odpoczywamy i powtarzamy. Wypracuj aż do 50sek!.