Drodzy Rodzice!

W bieżącym roku szkolnym realizuję innowację logopedyczną „*Mewing* na zajęciach logopedycznych", którą objęłam wszystkie dzieci zakwalifikowane przeze mnie na terapię.

Mewing jest to technika polegająca na prawidłowym, właściwym ułożeniu języka podczas odpoczynku, czyli trzymaniu go w pozycji tzw. „kobry".

Język ma swoją prawidłową pozycję spoczynkową, wtedy kiedy nie mówimy, nie jemy, nie pijemy.

Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka polega na tym, że:

- szeroki język leży za górnym wałkiem dziąsłowym, przylegając do wałka dziąsłowego i podniebienia twardego
- zęby są domknięte
- wargi złączone

Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa polega na tym, że:

- język jest ułożony na dnie jamy ustnej, za dolnymi siekaczami.

Przyczyny:

- skrócone wędzidełko podjęzykowe
- długotrwałe używanie smoczków, picie z kubków „niekapków"
- obniżone napięcie mięśniowe w obrębie jamy ustnej
- oddychanie ustami
- ssanie kciuka

Skutki:

- utrwalenie połykania typu niemowlęcego
- nadmierne ślinienie się
- wady wymowy
- wady zgryzu
- język leży na dnie jamy ustnej, która lekko się otwiera, nastepuje oddychanie ustami co powoduje częste infekcje.

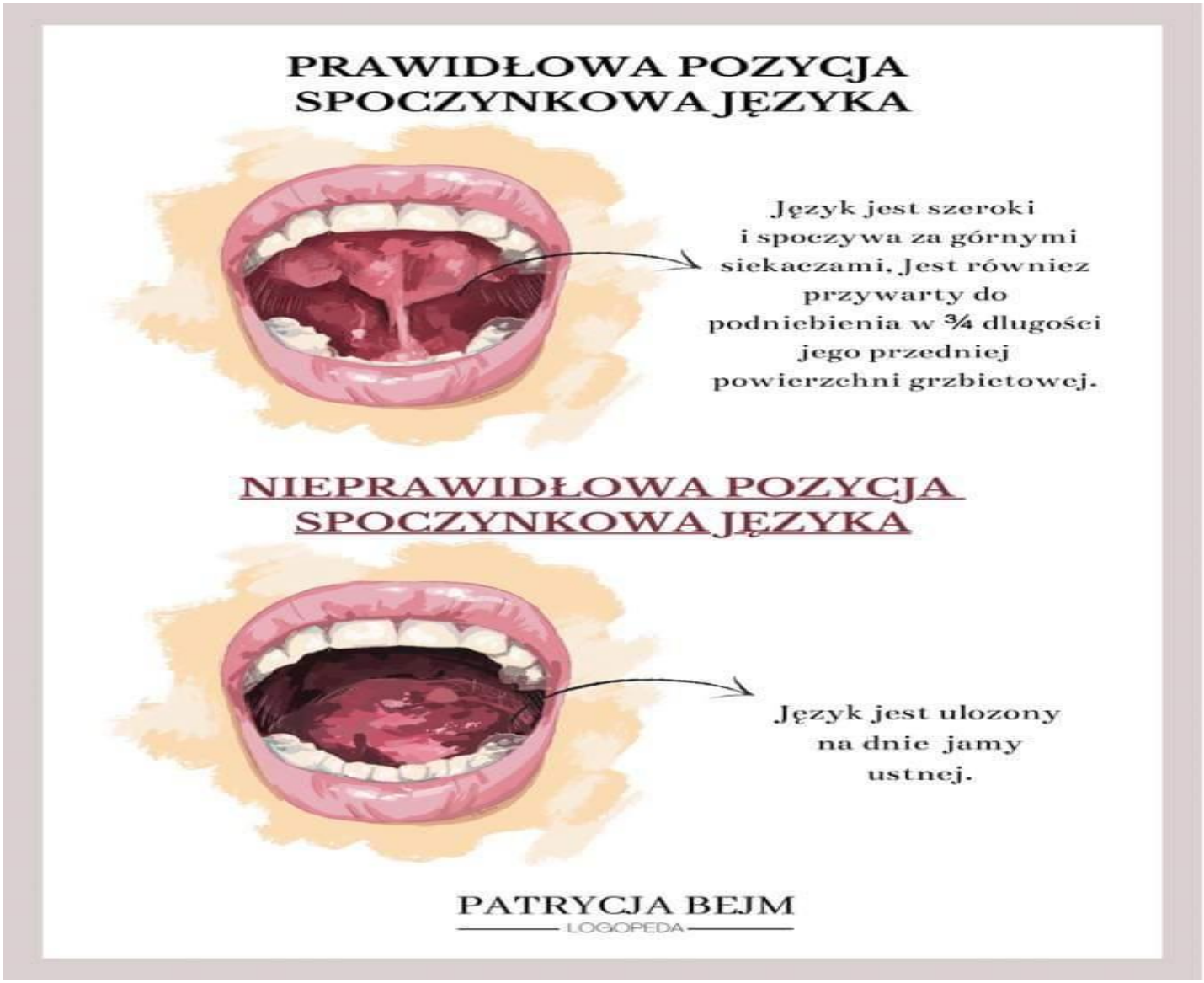
Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka gwarantuje:

- właściwy nosowy tor oddechowy
- prawidłowo rozwijający się zgryz
- naturalny rozwój i wygląd twarzoczaszki
- poprawną artykulację

Ćwiczenia pionizacji języka:

(Efektywność ćwiczeń możliwa jest jedynie poprzez wielokrotne, systematyczne powtarzanie. Ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem, a liczbę powtórzeń dostosować do możliwości dziecka. Można np. wybrać 3 ćwiczenia i każde powtarzać minimum 5 razy, następnego dnia inne 3.)

1. **Huśtawka** - unosimy czubek języka za górne ząbki do wałka dziąsłowego i opuszczamy na dół. Język nie może wsuwać się pomiędzy zęby.
2. **Ciekawski język** - język chce dotknąć do nosa. Dotyka górnej wargi i górnych zębów naprzemiennie, następnie zagladać do gardła.
3. **Liczenie górnych ząbków** - czubek języka dotyka po kolei wszystkich ząbków na górze, przy szeroko otwartej buzi.
4. **Muchomorek** - czubek języka rysuje kropki na podniebieniu twardym, przy otwartej buzi.
5. **Język alpinista** - język wspina się coraz wyżej - od górnych ząbków w kierunku gardła.
6. **Pędzelek** - język maluje sufit w buzi czyli podniebienie twarde.
7. **Piłka** - język odbija się od podłogi i od sufitu (od dna jamy ustnej i od podniebienia twardego)
8. **Młotek** - szybkie uderzanie czubkiem języka w wałek dziąsłowy - buzia otwarta. Język udaje, że wbija gwoździe.

Serdecznie polecam! ☺

Iwona Włodarczyk