

## Kielen voimisteluharjoituksia lapsille kielijänteen katkaisun jälkeen

- Harjoitukset aloitetaan 3 päivän kuluttua toimenpiteestä.
- Harjoituksia tehdään säännöllisesti useita kertoja päivässä, kuitenkin vain 5 minuuttia kerrallaan, koska kielen lihakset väsyvät helposti.
- Harjoituksia on hyvä tehdä muutaman viikon ajan, tai siihen asti kunnes kielen liike on sujuvaa.
- Harjoituksista kannattaa tehdä leikinomainen tapahtuma!

Harjoitusten avulla pyritään saamaan erityisesti kielen kärjen liike nopeaksi ja notkeaksi. Harjoituksia tehtäessä leuka pysyy paikallaan kieltä liikuteltaessa.



Kielen kärjen nosto ylähampaiden taakse hammasvallin keskelle.



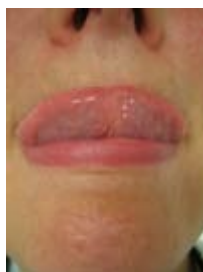
Kielen liike ylös alas monta kertaa ylähampaiden takaa alahampaiden taakse.



Kielen liike suupielestä toiseen nopeasti monta kertaa (alaleuka ei saisi liikkua).



Kielen liike pitkin ylähuulta monta kertaa.



Kielen levittäminen ylähuulen päälle.



Kielen kärki  
kapeana  
ylähuulelle.

### Sammakon kieli liikke



Suu auki.



Kieli kapeana pitkänä  
eteen.



Kielen kärki  
nousee  
ylös.



Kieli takaisin suuhun kärjen  
ollessa koko ajan  
suunnattuna ylöspäin.



Suu kiinni.

**Iloisia harjoitteluhetkiä!**