

## Ćwiczenia usprawniające język

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem i powtórzone co najmniej 5 razy. Osoba ćwicząca przed przystąpieniem do rozgrzewki powinna umyć buzię – aby język nie dotykał brudnych warg.

1. Dotykaj czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów przy opuszczonej dolnej szczęce.
2. Przy szeroko otwartej buzi język wysuwaj do dołu, do góry w prawo i w lewo.
3. Wysuwaj język szeroki w kierunku brody i unosić go w kierunku nosa przy opuszczonej dolnej szczęce (zabaw w „zmęczonego psa”).
4. Wykonaj kilkakrotnie mlaskanie czubkiem języka („pyszny cukierek”).
5. Przy otwartej buzi próbuj dotykania przodem języka ostatnich zębów trzonowych po obu stronach szczęki dolnej potem górnej (na przemian).
6. ”Małpie minki” kuliste ruchy języka w głębi jamy ustnej, szpara ustna zamknięta.
7. Przy szeroko otwartej buzi czubkiem języka oblizujemy wargi (zabawa w „najedzone misie”).
8. Zabawa w „minki” – szeroki język na górną wargę i na górne zęby.
9. Kląskanie – „koniki”.
10. Wysuwaj szeroki i wąski język.
11. „Licz zęby” – czubkiem języka dotykaj do każdego zęba.
12. Wybrzuszasz środek języka – „robimy górkę”
13. Spróbuj ułożyć język w kształcie rulonika (wargi ściągając się i zaokrąglając, unoszą boki języka).
14. Układaj język w kształt „łyżeczki”. Dążymy, aby wewnątrz jamy ustnej język ułożony w kształcie „łyżeczki” podniesiony ku górze przy zbliżonych siekaczy i zaokrąglonych wargach utrzymywał się w czasie lekkiego dmuchania.
15. Wypychaj językiem policzki.