

Ćwiczenia języka

1. Otwórz szeroko usta. Podnieś język i umieść go za górnymi zębami, od ich wewnętrznej strony. Utrzymaj język w górze przez 5 sekund, a następnie opuść go i umieść za dolnymi zębami, od ich wewnętrznej strony. Utrzymaj język w takiej pozycji przez 5 sekund.
Ćwiczenie powtórz 5 razy.
2. Otwórz szeroko usta. Podnieś język i dotknij nim ostatniego, górnego zęba z lewej strony, a później z prawej. Następnie opuść język i dotknij nim analogicznie najpierw ostatniego, dolnego zęba z lewej strony, a później z prawej.
Ćwiczenie wykonaj 5 razy.
3. Otwórz szeroko usta. Przesuń język w lewo wewnątrz jamy ustnej i dotknij nim policzka od jego wewnętrznej strony. Następnie przesuwaj język w górę i w dół po wewnętrznej stronie polika. Analogicznie wykonaj ćwiczenie na prawą stronę.
Ćwiczenie powtórz 5 razy (5 ruchów języka w górę i 5 ruchów w dół po każdej ze stron).