

Ćwiczenia języka

1. Otwórz szeroko usta. Podnieś język i obliz nim wszystkie górne zęby od ich zewnętrznej strony. Następnie obliz językiem wszystkie dolne zęby od ich zewnętrznej strony. Analogicznie wykonaj ćwiczenie oblizując językiem górne, a później dolne zęby od ich wewnętrznej strony.
Ćwiczenie wykonaj 3 razy - jedno powtórzenie polega na oblizaniu językiem, zarówno górnych i dolnych zębów od ich zewnętrznej oraz wewnętrznej strony.
2. Otwórz usta. Następnie wysuń język z jamy ustnej i obliz nim najpierw górną wargę, a później dolną. Język musi wykonać płynny kolisty ruch po czerwieni wargowej.
Ćwiczenie wykonaj 5 razy - jedno powtórzenie polega na oblizaniu językiem, zarówno górnej, jak i dolnej wargi.
3. Otwórz usta. Wysuń język z jamy ustnej i spróbuj dotknąć czubkiem języka do nosa. Następnie opuść język i spróbuj dotknąć czubkiem języka do brody.
Ćwiczenie powtórz 5 razy – jedno powtórzenie polega na próbie dotknięcia językiem, zarówno do nosa, jak i do brody.