

Ćwiczenia języka

1. Otwórz usta. Wsuń język z jamy ustnej, a następnie ułóż go w kształt rulonika/rurki. Wytrzymaj w takiej pozycji 5 sekund. Schowaj język do jamy ustnej. Ćwiczenie powtórz 5 razy.
2. Otwórz usta. Wsuń język z jamy ustnej i (podobnie jak w powyższym ćwiczeniu) ułóż go w kształt rulonika. Następnie postaraj się dmuchać w taki sposób, aby powietrze przepływało tylko przez rulonik/rurkę. Ćwiczenie wykonaj 5 razy.
3. Otwórz usta. Wsuń język z jamy ustnej, następnie dotknij czubkiem języka kącika lewej wargi, a później prawej. Ćwiczenie powtórz 5 razy po każdej ze stron.