

Ćwiczenia języka

- 1.** Otwórz usta. Wsuń język z jamy ustnej w postaci grotu – język musi być ostro zakończony. Schowaj język do jamy ustnej.
Ćwiczenie powtórz 5 razy.
- 2.** Otwórz usta. Wsuń język z jamy ustnej w postaci łopaty – język musi być rozplaszczony. Schowaj język do jamy ustnej.
Ćwiczenie wykonaj 5 razy.
- 3.** Otwórz usta. Wsuń język z jamy ustnej w postaci grotu (ćwiczenie nr 1). Następnie schowaj język i wysuń go w postaci łopaty (ćwiczenie nr 2). Wykonuj naprzemienne ruchy języka, raz w postaci grotu, raz w postaci łopaty.
Ćwiczenie powtórz 5 razy (5 razy wysuń język ostro zakończony i 5 razy rozplaszczony).