

# ĆWICZENIA JĘZYKA

- Dotykanie czubkiem języka do środka górnej wargi, a następnie do środka dolnej wargi (język wąski, wydłużony, zęby widoczne).
- Kierowanie języka w kąci ust (zęby widoczne).
- Przesuwanie języka po górnych i dolnych zębach.
- Kląskanie językiem („konik”).
- Przyklejanie języka całą powierzchnią do podniebienia twardego i wytrzymanie przez chwilę („glonojad”).
- Dotykanie czubkiem języka do wałka dziąsłowego za górnymi zębami, a następnie za dolnymi zębami („winda do góry i na dół”).
- „Malowanie” językiem podniebienia (przesuwanie języka po całym podniebieniu twardym).
- „Rysowanie” językiem „kropeczek” na podniebieniu („biedronka”).
- Uderzanie czubkiem języka o górny wałek dziąsłowy („młotek”).
- Układanie języka w „koci grzbiet” (czubek języka jest oparty za dolnymi zębami, a środek języka jest wybrzuszony).
- Przesuwanie języka po podniebieniu, jak najdalej – w głąb jamy ustnej.
- Wypychanie językiem policzków (prawego i lewego na zmianę).

