

## Ćwiczenia usprawniające język

1. Oblizywanie czerwieni wargi górnej, potem wąsików
2. Oblizywanie czerwieni wargi dolnej, później brody
3. Oblizywanie ust dookoła - raz w jedną, raz w drugą stronę
4. Wahadełko – czubek języka dotyka raz lewego, raz prawego kącika ust
5. Drukarka – przeciskamy język przez zbliżone do siebie zęby
6. Malujemy ściany – językiem toczymy kółka wewnątrz policzka lewego, później prawego
7. Malujemy sufit – przesuwamy językiem po podniebieniu od zębów w stronę gardła
8. Wymiatamy pajęczyny – przesuwamy językiem po podniebieniu od gardła stronę zębów
9. Zamiatamy podłogę – ruchy wymiatające języka zza dolnych zębów
10. Koci grzbiet – czubek języka umieszczamy za dolnymi zębami, a środek języka prężymy w górę
11. Winda – czubkiem języka dotykamy miejsca za górnymi, później za dolnymi zębami
12. Dentysta – czubkiem języka badamy każdego zęba górnego i dolnego
13. Łyzeczka – unoszenie brzegów języka ku górze formując z niego łyżeczkę
14. Konik – kłaskamy czubkiem języka o podniebienie
15. Glonojad – „przyklejamy” do podniebienia całą powierzchnię języka i staramy się wytrzymać w tej pozycji jak najdłużej. To bardzo ważne ćwiczenie służące kształtowaniu prawidłowej pozycji spoczynkowej języka! Zalecane kilka razy dziennie.

**WAŻNE!!!** Dzieci wymawiające niektóre głoski z językiem wysuniętym między zęby powinny opuścić ćwiczenia od 1 do 5.