

## ĆWICZENIA JĘZYKA

1. Wysunięty język przesuwając poziomo z jednej strony na drugą.
2. Wysunąć język jak najbardziej skierowany w prawą stronę, a następnie przesuwając go w linii poziomej w stronę przeciwną, staraj się, aby podczas zmiany położenia był jak najdalej wysunięty na zewnątrz.
3. Przesuwać wysunięty język wokół szeroko otwartych ust tzn. oblizywać dolną i górną wargę.
4. Oblizywać wargi podczas coraz szerszego ich otwierania.
5. Wysuwać język w linii prostej jak najdalej na zewnątrz utrzymując go w płaszczyźnie poziomej.
6. Wysuwać język jak najdalej z ust i chować go jak najgłębiej do jamy ustnej.
7. Przesuwać język po zewnętrznych powierzchniach górnych i dolnych zębów.
8. Opuścić szczękę i położyć swobodnie bezwładny język na dolnej wardze, ale spłaszczony i rozszerzony tak, aby boki jego dotykały kąteków warg.
9. Wysuwać język do przodu w płaszczyźnie poziomej i cofać go do poprzedniej pozycji bezwładnej.
10. Dotykać czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów przy silnie opuszczonej dolnej szczęce.
11. Wysuwać język „szeroki” w kierunku brody i unosić go w kierunku nosa przy opuszczonej dolnej wardze.
12. Wysuwać język mimo zbliżonych szczęk, język siłą przeciska się między nimi, górne siekacze skrobą grzbiet języka.
13. Przesuwać grzbiet języka tak, aby ocierał się o górne zęby, podczas gdy czubek języka przyciśnięty jest do wewnętrznej strony dolnych siekaczy.
14. Przesuwać czubek języka od zębów po podniebieniu jak najdalej w głąb jamy ustnej.

15. Przycisnąć mocno język do zębów i cofać go silnie trąc nim o dziąsła i podniebienie aż do wytworzenia mlaskania.
16. Wykonać kilkakrotnie mlaskanie czubkiem języka.
17. Wykonać kilkakrotnie mlaskanie środkiem języka.
18. Przycisnąć cały grzbiet języka do dziąseł i podniebienia oraz starać się utrzymać go w tej pozycji w czasie opuszczania i podnoszenia dolnej szczęki.
19. Zrobić „rurkę” z wysuniętego języka. Wargi ściągając się i zaokrąglając unoszą boki języka. Przy trudnościach można pomóc sobie palcami.
20. Unieść czubek języka do wałka dziąsłowego i mocno dmuchać.
21. Dotykać czubkiem języka na zmianę do górnych zębów a następnie do górnej wargi, dolna szczęka powinna być opuszczona.