

GIMNASTYKA JĘZYKA:



- **Młynek.** Ułóż usta jak przy wymawianiu [a] i nie zmieniaj ich położenia. Teraz wykonuj spokojnie obroty językiem w prawo i w lewo. Uwaga ! Nie zamykaj ust!
- **Wycieraczka samochodowa.** Zamknij usta. Przesuwaj całą masą języka po górnych zębach w prawo, a następnie w lewo. Ruchy języka powinny być spokojne, powolne i dokładne. Uwaga! Nie otwieraj ust podczas ćwiczeń.
- **Język to łopatką.** Otwórz szeroko usta. Wsuń szeroki język za zęby i przytrzymaj chwilę. Język przypomina kształtem łopatkę. Wsuń język – łopatkę i cofnij do środka buzi. Powtórz trzy razy.

- **Cukierek.** Przyssij język do podniebienia. Naśladuj ssanie cukierka leżącego na podniebieniu.
- **Język mówi NIE.** Otwórz szeroko usta. Dotknij czubkiem języka kącika wargi z prawej, a następnie z lewej strony. Powtórz zabawę trzy razy.
- **Język mówi TAK.** Otwórz szeroko usta. Czubkiem języka dotknij górnej wargi, a następnie dolnej. Wykonaj to ćwiczenie początkowo powoli, a stopniowo coraz szybciej.
- **Język rysuje kółka.** Otwórz lekko usta. Czubkiem języka. Czubkiem języka obliż wargi, wykonując ruch kolisty. Teraz otwórz szerzej usta i powtórz zabawę. Jeżeli możesz, otwórz usta jeszcze szerzej i starannie obliż wargi ruchem kolistym raz w prawo i raz w lewo.



- **Ostatni ząb.** Otwórz szeroko usta. Czubkiem języka dotknij ostatniego dolnego zęba po prawej stronie, następnie po lewej. Odpocznij. Przełknij ślinę. Teraz dotknij czubkiem języka ostatniego górnego zęba po prawej stronie i po lewej stronie. Uwaga! Nie poruszaj żuchwą!
- **Wahadełko.** Otwórz usta niezbyt szeroko. Wysuń język. Teraz wykonaj językiem ruchy poziome, wahadłowe. Rób to spokojnie, powoli i starannie, jak wahadełko w zegarze.
- **Język wąski – szeroki.** Otwórz szeroko usta. Wysuń z jamy ustnej do przodu wąski język. Przytrzymaj spokojnie w tej pozycji. Cofnij do środka. Wysuń szeroki język. Powtórz zabawę trzy razy.

