

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE WĘDZIDŁKO PODJĘZYKOWE

ĆWICZENIA JĘZYKA

1. Naśladowanie ruchów języka żmii (język ruchliwy, szybko wysuwa się na wszystkie strony).
2. Naśladowanie picia mleka przez kota.
3. Oblizywanie końcem języka wargi dolnej, wargi górnej (suchej posmarowanej pastą czekoladową).
4. Oblizywanie końcem języka miejsc pod wargą dolną (na całej jej długości suchej i posmarowanej czekoladą).
5. Oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad wargą górną- jak wyżej.
6. Naprzemienne oblizywanie miejsc tuż nad wargą górną i dolną.
7. Kilkakrotne oblizywanie warg ruchem okrężnym.
8. Kilkakrotne oblizywanie miejsc wokół ust (raz w jedną, raz w drugą stronę).
9. Dotykanie czubkiem języka kącików ust.
10. Zlizywanie końcem języka masy czekoladowej z prawego i lewego kącika ust.
11. Zabawa "Gimnastyka języka"- nasze języki są dobrymi sportowcami i za chwilę pójda na trening,
12. Będą ćwiczyć swoją sprawność: na raz- język wysuwa się na dół, na wargę dolną, na dwa- unosi się na wargę górną, na trzy- dotyka lewego kącika ust, na cztery- dotyka prawego kącika ust. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.
13. Szukanie końcem języka brody.
14. Masowanie językiem brody.
15. Oblizywanie brody wysmarowanej np. masą czekoladową.
16. Szukanie końcem języka nosa.
17. Masowanie całej wargi górnej i obszaru poza nią.
18. Naśladowanie kota wylizującego talerzyk po budyniu.
19. Jedzenie językiem budyniu z talerza.
20. Lizanie lodu lub lizaka trzymanego w takiej odległości od buzi, aby zmusić język do wysuwania się do przodu.

