

# ĆWICZENIA POZWALAJĄCE ROZCIAGNAĆ WĘDZIDELKO

## PODJEZYKOWE

- naśladowanie picia mleka przez kotka (szybkie, krótkie ruchy języka w przód, do góry, do dołu)
- oblizywanie końcem języka wargi dolnej, wargi górnej ( wargę ta dla urozmaicenia ćwiczeń może być posmarowana czekoladą, miodem itd.)
- oblizywanie końcem języka miejsc pod dolną wargą ( na całej jej długości)
- oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad górną wargą ( na całej jej długości)
- naprzemiennie oblizywanie miejsc tuż nad wargą dolną i górną wzdłuż całej ich długości
- kilkakrotne oblizywanie ruchem okrężnym miejsc wokół ust ( raz w jedną, raz w drugą stronę)
- kilkakrotne oblizywanie warg (suchych, posmarowanych) ruchem okrężnym
- dotykanie czubkiem języka kącików ust (kilkakrotnie i naprzemiennie- prawego i lewego)
- zlizywanie końcem języka masy czekoladowej z prawego i lewego kącika ust
- szukanie brody końcem języka
- masowanie językiem brody
- szukanie nosa końcem języka
- wylizywanie, z naśladowaniem kota, talerzyka po budyniu
- jedzenie językiem budyniu z talerza
- lizanie lodów, lizaka, itp trzymany w takiej odległości od buzi, aby zmusić język do wysuwania się do przodu