

Ćwiczenia rozciągające wędzidelko-

Należy je przeprowadzać często, systematycznie, najlepiej kilka razy dziennie.

1. Wysuwanie języka poza jamę ustną lub wykonywanie energicznych ruchów wewnątrz jamy ustnej
2. Wysuwanie języka poza jamę ustną i wykonywanie nim zdecydowanych ruchów – góra-dół, prawo- lewo
3. Okazywanie „niegrzecznego” języka
4. Naśladowanie ruchów języka żmii (ruchliwy język, wysuwa się we wszystkie strony szybko)
5. Naśladowanie picia mleka przez kotka (szybkie i krótkie ruchy języka w przód, górę, tył)
6. Oblizywanie końcem języka wargi górnej, dolnej (suchej lub posmarowanej nutellą)
7. Oblizywanie końcem języka miejsc pod wargą dolną (na całej długości), wargi mogą być posmarowane nutellą
8. Oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad wargą górną, wzdłuż całej długości (ew. posmarowanych nutellą)
9. Oblizywanie końcem języka miejsc tuż nad wargą górną, wzdłuż całej długości (ew. posmarować nutellą miejsca nad wargą)
10. Naprzemienne oblizywanie miejsc tuż nad wargą dolną i nad wargą górną wzdłuż całej długości (ew. posmarowanych)
11. Kilkakrotne oblizywanie warg ruchem okrężnym (ew. posmarować nutellą)
12. Kilkakrotne oblizywanie ruchem okrężnym miejsc wokół ust (raz w 1 stronę, potem w 2)
13. Dotykanie czubkiem języka kącików ust (kilkakrotnie i na przemian lewy- prawy)
14. Zlizywanie końcem języka nutelli z prawego i lewego kącika ust
15. Szukanie końcem języka brody
16. Masowanie językiem brody
17. Oblizywanie brody posmarowanej nutellą
18. Masowanie całej wargi górnej (szczególnie intensywnie między zabarwioną częścią a nosem)
19. Gimnastyka języka – wysuwanie go jak najdalej
20. Picie mleka jak kot – nabieranie na koniec języka małej ilości mleka z kubka
21. Naśladowanie kota wylizującego talerzyk po budyniu, kisielu, śmietanie
22. Jedzenie językiem z talerza , np. budyniu
23. Lizanie lodów trzymanyh w takiej odległości od ust, aby język się wysuwał