

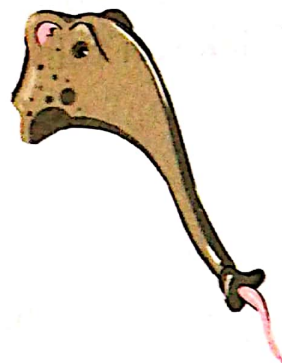
## Ćwiczenia języka

Należy wykonywać przy szeroko otwartych ustach i widocznych zębach.

- (1.) Otwórz szeroko buzię,  
tak jak groźny lew,  
pokazując przy tym zęby.



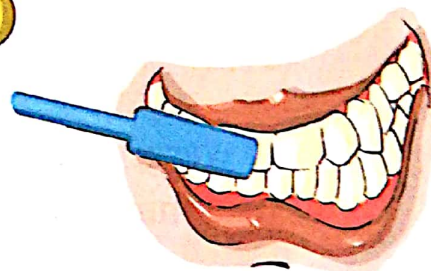
- (2.) Wysuń język jak najdalej  
do przodu, aby nie opierał się  
na zębach, tak jak to robi  
głodny mrówkojad.



- (3.) Wysuń język z buzi  
i przesuwaj go raz do prawego,  
raz do lewego kącika ust,  
tak by przypominał ruch  
wahadła zegara.



- (4.) Umyj językiem zęby górne,  
tak jakby język udawał  
szczoteczkę do zębów.



- (5.) Przeskakuj czubkiem języka  
kolejno po wszystkich ząbkach górnych,  
tak jak wiewiórka skacze  
z gałązki na gałązkę.



6. Obliz górną wargę językiem, tak jak kotek po wypiciu smacznego mleka.



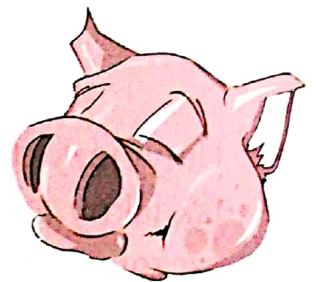
7. Dotknij językiem górki za górnymi zębami (wałek dziąsłowy), wypręż go, postaw na baczność, tak jak stoi żołnierz na warcie.



8. Przesuń językiem po podniebieniu – od górnych zębów w głąb jamy ustnej – tak jak pędzel, którym malarz maluje sufit.



9. Wsuń wargi do przodu, zrób taką minę, jak mały prosiaczek.



10. Prześlij mamie kilka całusów.

