

Gimnastyka buzi i języka. Część 1- język

Gimnastykę buzi i języka rozpoczynamy od ćwiczeń najłatwiejszych i najlepiej by było, gdyby były, przynajmniej na początku, wykonywane całą rodziną, a do tego przy lustrze. Pamiętaj, że takie ćwiczenia i rodzicom mogą się przydać. Takie wspólne ćwiczenia to przecież świetna zabawa! Na początku naszej listy są ćwiczenia najprostsze, każde kolejne jest trudniejsze. Języki gotowe? No to zaczynamy!

1. „Koniki” - kłaskanie przy jednoczesnym uśmiechu.
2. „Koniki” - kłaskanie z ustami ułożonymi w dzióbek (jak do pocałunku). Pamiętajcie, by zęby przy tym ćwiczeniu były zaciśnięte, wtedy ćwiczy język, a nie żuchwa.
3. „Piłeczka” - zamknijcie usta, prowadźcie język po prawym policzku do góry i do dołu, analogicznie po lewym policzku. Następnie zróbcie trzy kółka językiem wokół ust. Pamiętajcie, żeby wargi były cały czas złączone, a język prowadzony wewnątrz jamy ustnej. Podczas tego ćwiczenia koniecznie oddychajcie nosem.
4. „Malowanie gwiazd” - czubkiem języka dotykajcie różnych miejsc na podniebieniu.
5. „Malowanie sufitu” - dotknijcie językiem do podniebienia i prowadźcie go wzdłuż podniebienia twardego do miękkiego, czyli od zębów do gardła.
6. Policzcie zęby czubkiem języka - najpierw na górze, a potem na dole.
7. „Mycie zębów” językiem od strony zewnętrznej i wewnętrznej. Przy tym ćwiczeniu możecie mieć otwarte usta.
8. „Strzałka” - wysuwajcie język po kroplę wody, układajcie język tak, żeby był bardzo ostry i cienki. **UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!**
9. Zaciśnijcie z całej siły wargi, a następnie próbujcie je spychać językiem z zębów.
10. Skierujcie język do nosa, do brody, do prawego ucha, do lewego ucha. **UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!**
11. Dotykajcie czubkiem języka na zmianę lewego i prawego kąca ust.
12. Przyklejcie język do podniebienia przy opuszczonej żuchwie. Następnie gwałtownie odklejcie język tak, by uzyskać odgłos kłaskania.
13. Oblizujcie językiem dolną i górną wargę. **UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!**
14. „Rurka” – ułóżcie język w rurkę. **UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!**
15. Wysmarujcie podniebienie czymś smacznym (np. czekoladą), a następnie dokładnie zlizcie to czubkiem języka.
16. „Język na gumce” - język przyklejcie do podniebienia, jednocześnie opuszczając żuchwę (dolną szczękę). Nie pozwólcie, by język odkleił się od podniebienia. To ćwiczenie rozciąga wędzidełko.
17. „Woźnica” – kłaskajcie i cmokajcie na przemian.
18. „Motylek” - czubek języka oprzyjcie o górne jedyńki, natomiast boki języka spróbujcie podciągać do górnych zębów trzonowych. Jeśli Wam się uda, boki języka zaczną falować, jak skrzydła u motyla.
19. Opuśćcie dolną szczękę i połóżcie swobodnie język na dolnej wardze. Powinien być spłaszczony i rozszerzony tak mocno, by jego boki dotykały do kącików ust.
20. „Koszynek” - zwińcie język do środka buzi. Musi on być dosyć szeroki, by udało się

utworzyć z niego rodzaj koszyczka. Możecie sobie pomóc małymi cukierkami i z języka zrobić „łyżeczkę”, która utrzyma cukierek w dole języka i nie spowoduje jego połknięcia.

Jeśli udało Wam się zrobić większość ćwiczeń, to bardzo dobrze. Oznacza to, że macie sprawny język, co jest bardzo ważne przy prawidłowym mówieniu. Jeśli niektóre ćwiczenia są zbyt trudne – nie martwcie się, niedługo Wam się uda! Ćwiczcie dalej, a zadziwicie wszystkich swoim nowym sposobem mówienia, jego starannością i poprawnością. Powodzenia!