1. **Pionizacja języka:** otwieramy szeroko buzię (ważne: otwieramy buzię naprawdę tak szeroko, jak tylko możemy) i podnosimy czubek wąskiego, zaostrzonego języka do wałka dziąsłowego znajdującego się zaraz za górnymi przednimi zębami, siekaczami. Powtarzamy to ćwiczenie 30 razy.
2. **„Malowanie sufitu”:** ustawiamy język za górnymi przednimi zębami i przesuwamy do tyłu w stronę gardła, a następnie z powrotem język wraca do zębów (uważamy, aby czubek języka nie tracił kontaktu z podniebieniem twardym, żeby się od niego nie odrywał oraz nie można nam wkładać języka między zęby). Powtarzamy 20 razy (jeden raz liczymy jako przód-tył).
3. **„Malowanie podłogi”:** ustawiamy czubek języka za dolnymi przednimi zębami i przesuwamy język do tyłu, w kierunku jego trzonu, a następnie wracamy z językiem do zębów. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy (jeden raz liczymy jako przód-tył).
4. **„Helikopter”:** otwieramy szeroko buzię i podnosimy wąski, zaostrzony język do nosa.

Ćwiczenie powtarzamy 20 razy.

1. **„Piłka”:** wypychamy językiem raz prawy, raz lewy policzek i tak przez minutę.
2. **„Chomik”:** nabieramy dużo powietrza w policzki i przemieszczamy to powietrze wewnątrz jamy ustnej, z jednego policzka do drugiego, tak jak chomik robi z jedzonkiem ☺
3. **„Konik”:** kląskamy językiem, przyczepiamy język całą szerokością do podniebienia twardego i odklejamy go z głośnym mlaśnięciem, przy czym usta są ułożone naprzemiennie jak do uśmiechu i w „dzióbek” (najpierw konik jedzie powolutku, czyli stępem, następnie troszkę szybciej, czyli kłusem, a później bardzo szybciutko, bo już galopuje ☺
4. **Oblizujemy górną wargę 20 razy** (jeden raz liczymy jako prawo-lewo). Ważne jest, aby oblizywać wargę powoli, bardzo dokładnie, od jednego kącika ust do drugiego.
5. **Oblizujemy dolną wargę 20 razy** (jeden raz liczymy jako prawo-lewo). Ważne jest, aby oblizywać wargę powoli, bardzo dokładnie, od jednego kącika ust do drugiego.
6. **Liczymy górne zęby:** otwieramy szeroko buzię i dotykamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka każdego zęba na górze po kolei. Ćwiczenie to wykonujemy wolno i bardzo dokładnie ☺
7. **Liczymy dolne zęby:** otwieramy szeroko buzię i dotykamy czubkiem języka każdego zęba na dole po kolei. Ćwiczenie to wykonujemy wolno i bardzo dokładnie ☺
8. **Czytamy dowolną, wybraną bajkę i rozmawiamy z rodzicem lub z kimś innym z rodziny (z babcią i z dziadkiem) na temat przeczytanej bajki.** P.S. W tym miejscu bardzo proszę rodziców, a także nasze kochane babcie i dziadków, aby czytali dzieciom jak najczęściej. Samo czytanie jednak nie wystarcza, trzeba również pomóc dziecku zinterpretować czytaną bajkę, porozmawiać o przeczytanej treści.