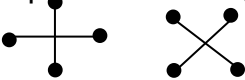


Cviky na zlepšení pohyblivost jazyka a orofaciálního svalstva

1. nafouknout obě tváře
2. nafouknout střídavě jednu a druhou tvář
3. udělat „bouli z jazyka“ v jedné a druhé tváři
4. zakroužit jazykem ve tváři střídavě na každé straně
5. olizovat horní zuby, dolní zuby nejprve na jednu, pak na druhou stranu
6. olizovat horní ret, dolní ret, také několikrát opakovat na obě strany
7. střídavě kmitat jazykem z koutku do koutku (ještěrka)
8. zkusit zapískat nebo alespoň naznačit pískání
9. udělat z jazyka „trubičku“
10. vycenit zuby a střídat s našpulením úst, několikrát opakovaně prostřídat
11. vtáhnout ústa (kapr) dovnitř a střídat s našpulením úst
12. našpulit rty (pusinka) a roztáhnout do úsměvu
13. tlačit jazykem proti špátli zepředu a z boku (přetahovaná)
14. ťukat jazykem do špátle 
15. tlačit jazykem za horní řezáky (na hrbolky)
16. tlačit jazykem na za dolní řezáky
17. ťukání špičkou jazyka za horní řezáky a pod spodní řezáky
18. plácnutí jazyk (koník)