**[](http://p16.lublin.eu/wp-content/uploads/2020/03/z-proc%C4%85.jpg)Kamil przedstawia:  gimnastyka buzi i języka dla głosek  k ,g**

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tyłu języka

* ziewanie przy szeroko otwartych ustach;
* wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami, podczas szerokiego otwierania ust;
* picie gęstych napojów przez długą i cienką słomkę;
* przysysanie drobnych papierków przez rurkę i przenoszenie ich na plansze;
* opieranie języka o dolne zęby;
* unoszenie środka języka do podniebienia twardego i miękkiego;
* podwijanie języka pod spód jamy ustnej;
* ssanie cukierka (środkiem języka);
* „koci grzbiet” (opieranie czubka języka o dolne zęby i cofanie go w głąb jamy ustnej, by nastąpiło uniesienie grzbietu języka do góry);
* układanie czubka języka za górnymi zębami i opuszczanie go do dziąseł dolnych podczas szerokiego otwierania jamy ustnej;
* mlaskanie całą powierzchnią języka przy opuszczonej żuchwie;
* przyklejanie całego języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach, a następnie energiczne opuszczanie przodu języka w dół.