

Nie tylko ręce, nogi, czy tułów, ale również język i buzię można gimnastykować. I tam bowiem są mięśnie, które wymagają ćwiczeń, aby przede wszystkim mówić wyraźnie i prawidłowo.

Usiądź przed lustrem i wykonuj przykładowe ćwiczenia:

- mlaskanie
- ziewanie
- zwijanie języka w rulonik
- dotykanie językiem wszystkich zębów po kolei wewnątrz buzi
- obracanie językiem po zewnętrznej części zębów
- dotykanie językiem nosa
- wysuwanie języka jak najdalej w dół
- przyklejanie języka do podniebienia
- szerokie uśmiechanie się
- robienie z ust dzióbka
- zawijanie warg do wewnątrz i na zewnątrz
- syczenie
- przeciągłe wymawianie głosek, np.: „a”, „o”, „my”, „pi”, itd.
- szybkie powtarzanie jednego słowa lub tzw. łamańców językowych
- inne, własne pomysły



Ćwiczenie można zamienić w zabawę, a nawet konkurs. Jedna osoba niech będzie prowadzącym. Ona pokazuje minę lub ćwiczenie, a inni mają je powtórzyć. Komu się nie uda, odpada. Można również urządzić konkurs na łamańce językowe.