



1. Uśmiechnij się szeroko, pokazując wszystkie ząbki.



2. Liczymy ząbki – podnosimy język do góry i dotykamy każdego ząbka po kolei.



3. Przygryzamy górnymi zębami dolną wargę.



4. „Język na gumce”: przyklejamy język do podniebienia na całej jego długości i tam go przez chwilę zatrzymujemy.



5. Cmokamy – posyłamy całuski!



6. Oblizujemy dolne zęby – od środka, a potem wzdłuż ich zewnętrznej strony.



7. Wykonujemy naprzemienne ruchy: wysuwamy język do przodu i cofamy w głąb jamy ustnej.



8. Przygryzamy dolnymi zębami górną wargę.



9. Oblizujemy górne zęby wzdłuż ich wewnętrznej strony.



10. Oblizujemy górne zęby od zewnętrznej strony.