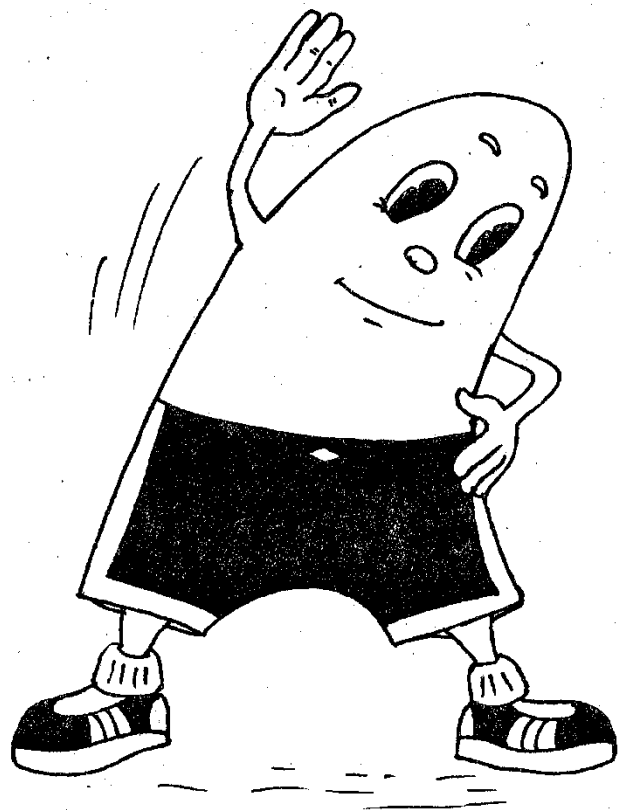
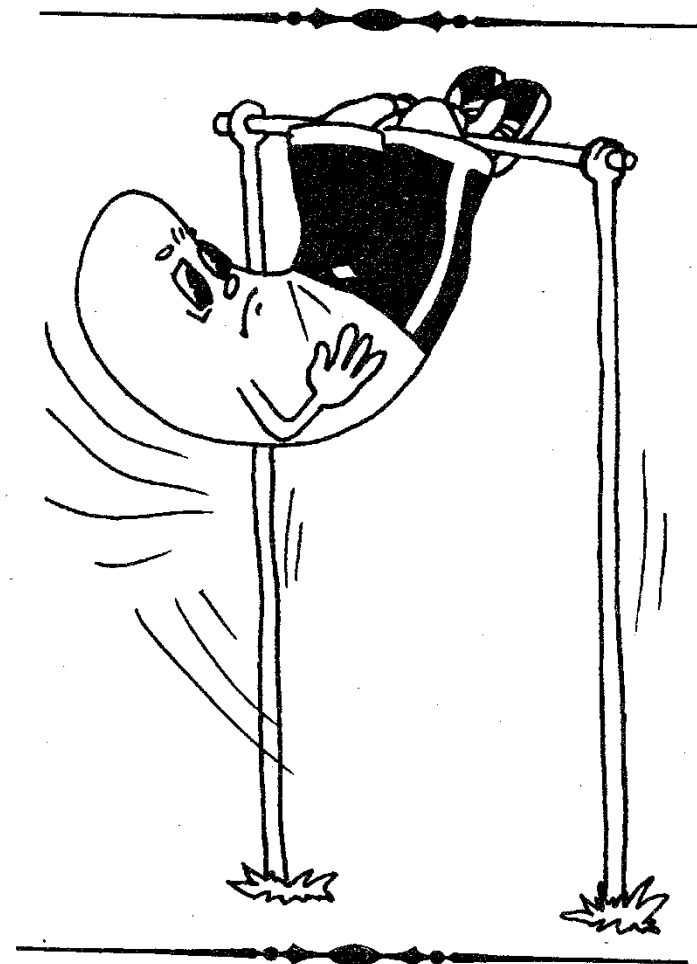


Сказка четвертая
СПОРТИВНАЯ



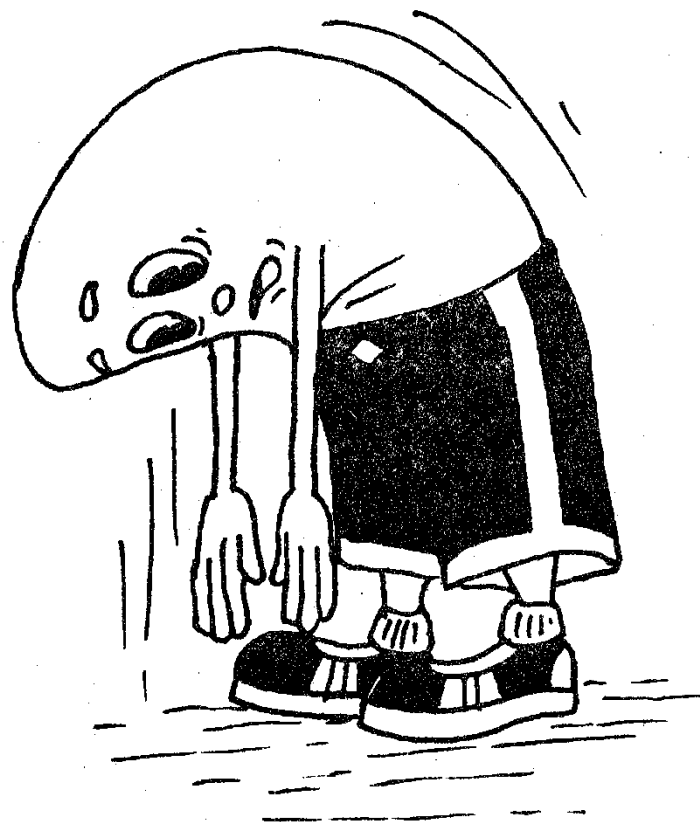
Язычок на спортплощадке
Занимается зарядкой.

- Рот приоткрыть. Язык максимально высунуть изо рта и оттягивать вправо-влево.



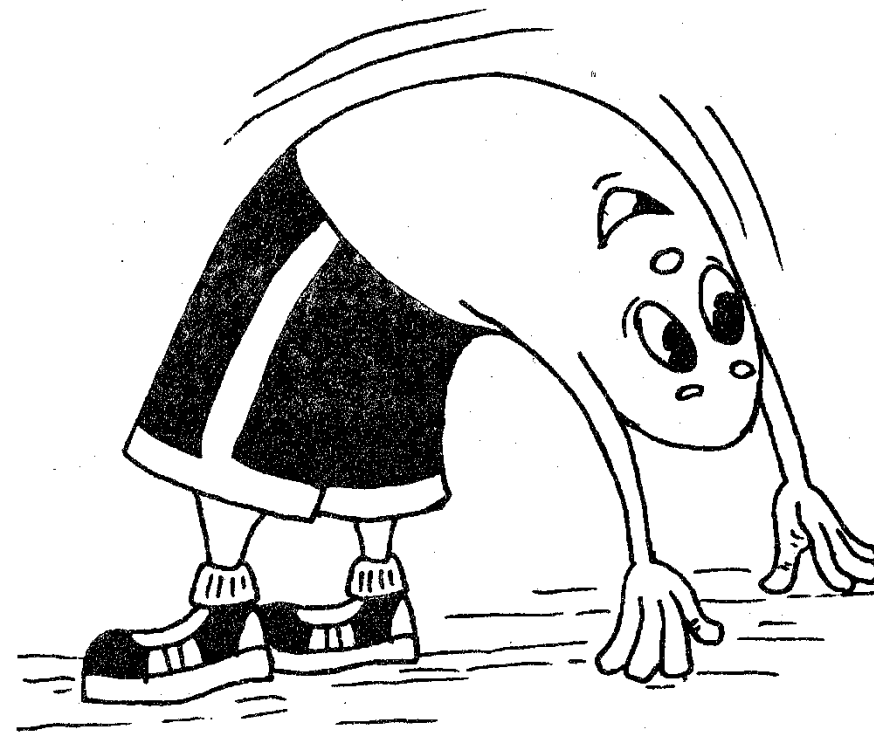
Хотя это нелегко,
Потянулся высоко.

- Рот открыть и не закрывать. Тянуться языком к носу.



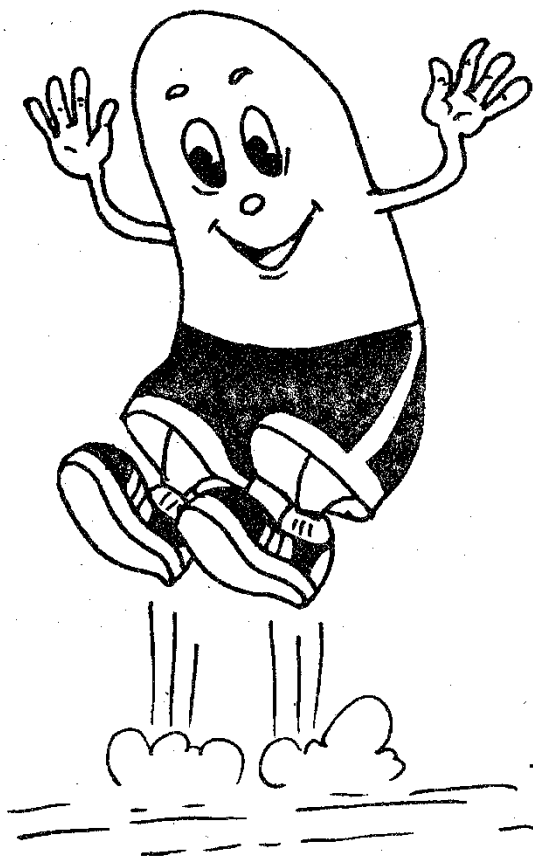
Наклонился низко,
К подбородку близко.

- *Рот открыть. Тянуться высунутым языком к подбородку.*



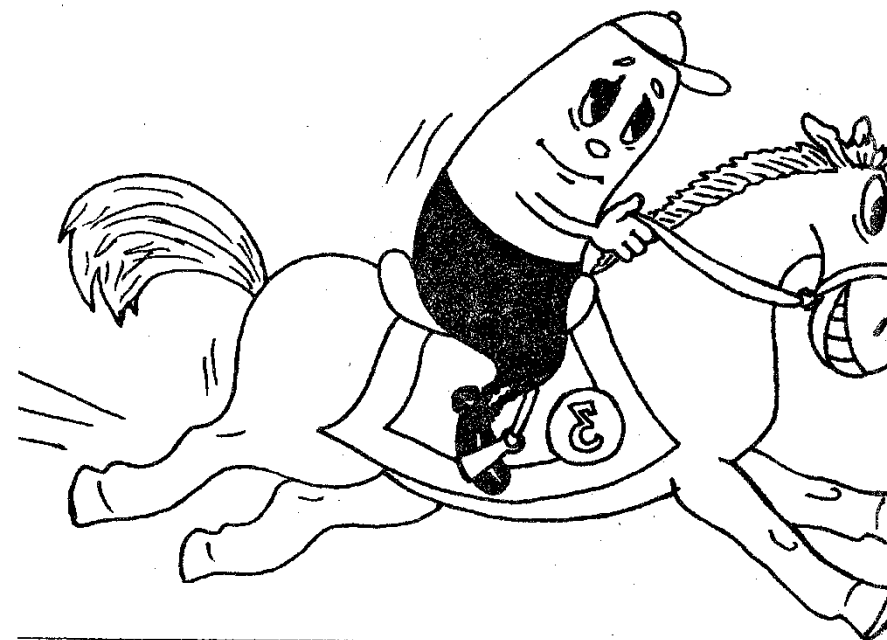
Ловко сделал мостик,
Вниз запрятал хвостик.

- *Рот открыть. Спрятать кончик языка за нижние зубы. Выгнуть спинку языка.*



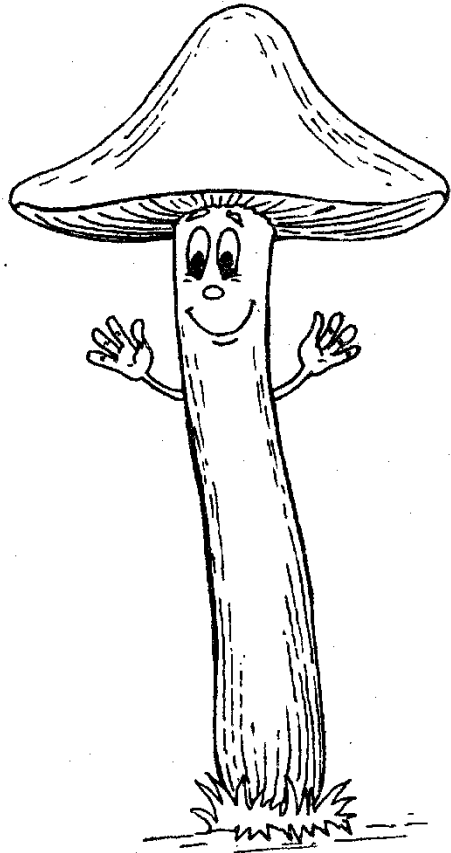
А теперь Язык, как мячик,
За зубами сверху скачет.

- Держать рот широко открытым. Стучать кончиком языка по внутренней поверхности верхних резцов.



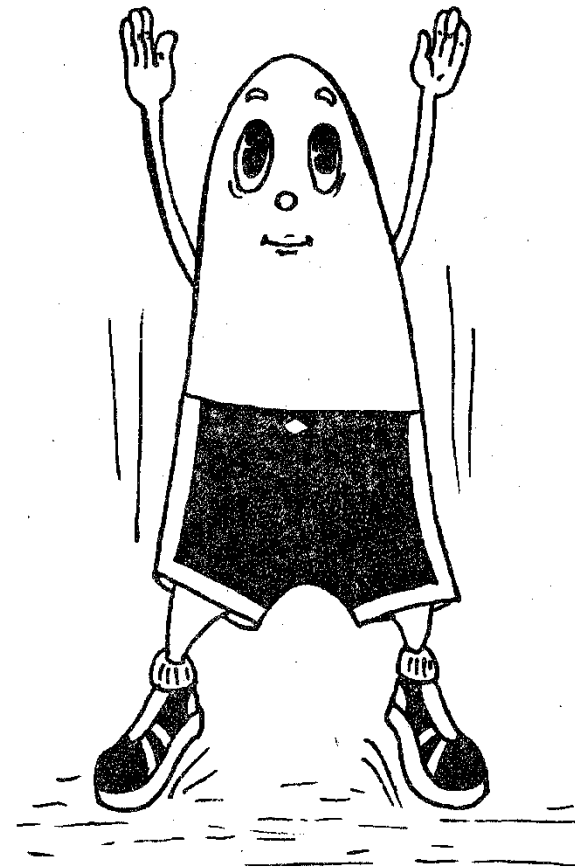
Поспешил на ипподром,
На лошадку сел верхом.

- Широко открыть рот и улыбнуться. Медленно щелкать языком, присасывая его к нёбу. Растягивать подъязычную связку.



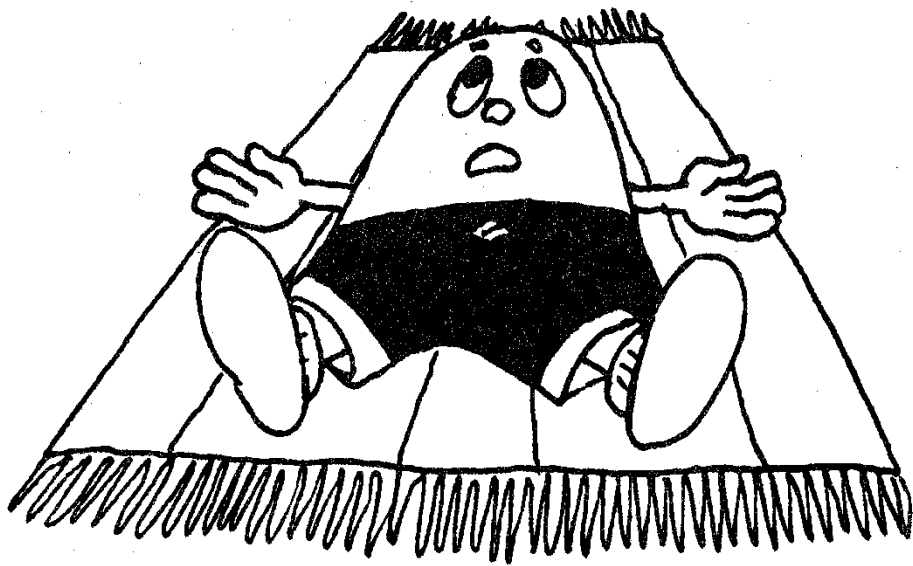
Язычок остановился.
В гриб на ножке превратился.

- Держать рот широко открытым, улыбаться. Присосать язык к нёбу и удерживать его в таком положении 10 сек. Тянуть подъязычную связку.



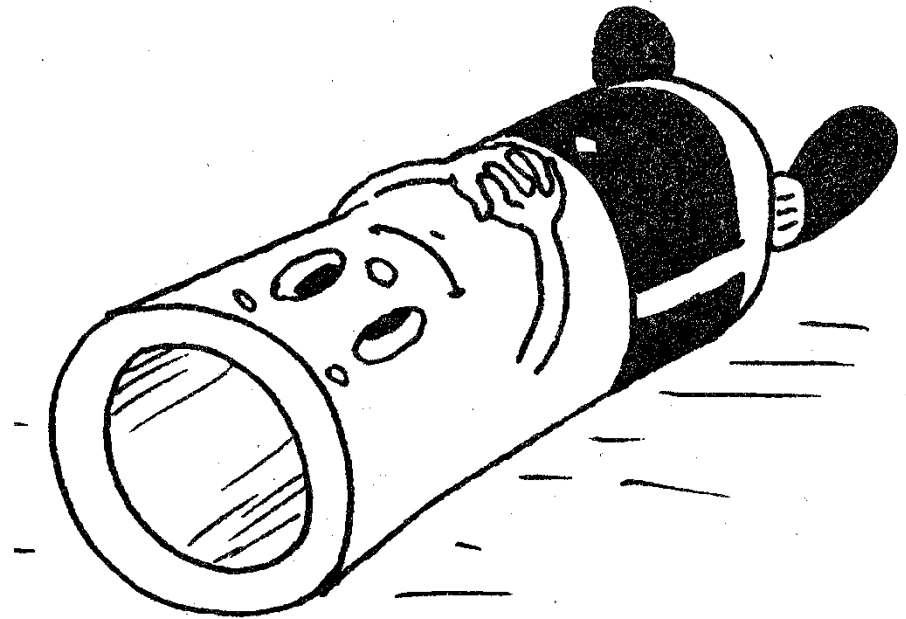
Язычок теперь гимнаст.
Закрутился вверх у нас.

- Рот открыть. Поднять язык за верхние зубы. Закрутить его наверх. Придержатъ зубами.



Язычок чуть-чуть устал.
Он спокойно лежал.

- *Высунуть широкий язык. Расслабить мышцы языка. Удерживать его в таком положении 10 сек.*



А сейчас он развернулся,
Лег и в трубочку свернулся.

- *Рот приоткрыть. Высунуть широкий язык. Завернуть края языка внутрь.*