

**Volá děti opička:**  
**„Je tu sladká rozcvička!**  
**Procvičte si dětičky,**  
**svoje mlsné jazýčky!“**



- Posadte se do kruhu nebo k zrcadlu a procvičujte jazýček. Dávejte pozor, aby byla pusa pořádně otevřená.
- Instrukce pro dospělé: nachystejte do misky, med, marmeládu, nutelu....  
To co mají děti rády a co se bude dobře roztírat.

- Natřete dětem horní ret marmeládou.



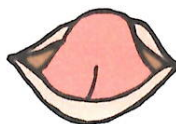
*děti vypláznou jazyk a oli.  
horní ret, zleva doprava a*

- Natřete dětem dolní ret marmeládou.



*děti olizují dolní ret, zleva  
doprava a zpět*

- Natřete dětem horní ret - uprostřed.



*děti olizují „kapičku“ na  
horním rtu*

- Natřete dětem horní a dolní ret.



*děti vypláznou jazyk a po  
olizují rty krouživým pohybem*

- Dítě otevře široce ústa. Naneste párátkem marmeládu na místo, kde končí horní řezáky a začíná tvrdé patro.

*špička jazyka olizuje místo  
řezáky, dítě se učí udržet  
nahore*