
Ćwiczenia usprawniające tył języka (wykonaj przed lusterkiem, żeby sprawdzić, jak „to działa”):

- ziewanie przy szeroko otwartych ustach (język wtedy samoistnie cofa się „do gardła”)
- wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami przy szeroko otwartych ustach (występuje podobny mechanizm jak przy ziewaniu),
- picie gęstych napojów przez długą i cienką słomkę (np. zagęszczone soki, zblendowane zupki itp.); jeżeli nie chcemy lub nie możemy wykonywać ćwiczeń z wykorzystaniem jedzenia, można wykonać to ćwiczenie w następujący sposób:
 - koniec słomki zatykamy palcem, a drugim końcem próbujemy wciągnąć powietrze z rurki (w momencie próby wciągania powietrza, język naturalnie cofa się do gardła. Im cieńsza słomka, tym trudniej nabrać powietrza – dlatego można to stopniować, zaczynając od grubszej słomki),
- przysysanie drobnych papierowych elementów przez rurkę i przenoszenie ich na planszę (np. przenosimy biedronce kropki, przystrajamy choinkę bombkami, wkładamy jajka do koszyczka itp.),
- przenoszenie za pomocą rurki małych kulek styropianowych (np. wykorzystując pudełko po czekoladkach przenosimy kulkę z dołka do dołka; dodatkowym elementem poznawczym będzie umieszczenie cyfr lub symboli w danym dołku i nazywanie ich),
- „koci grzbiet” – opieramy język o wewnętrzną stronę dolnych zębów; należy pamiętać, aby język nie był mocno napięty, ponadto czubek języka nie może być ostry i wąski,
- unoszenie środka języka do podniebienia twardego i miękkiego,
- „podwijanie języka” – próbujemy językiem sprawdzić, czy mamy wędzidełko języka – w takim układzie język cofa się automatycznie,
- ssanie cukierka środkową częścią języka (przed wykorzystaniem produktów spożywczych musimy skonsultować się z rodzicem w celu ustalenia czy dziecko może je spożywać),