Umiejętność uniesienia języka do góry jest niezbędna przy prawidłowej wymowie głosek: [t, d, n, l, sz, ż/rz, cz, dż oraz r].

Propozycje ćwiczeń:

* świnka; przysysamy cały język u góry na podniebieniu i mlaszczemy jak świnka przy jedzeniu,
* konik; kląskamy językiem, tak jak jadący konik stuka kopytami,
* biedronka; rysujemy czubkiem języka na podniebieniu tyle kropek, ile biedronka ma na swoich skrzydłach,
* piłeczka; rzucamy piłeczką, liczymy ile razy się odbiła a następnie podskakujemy czubkiem języka tyle razy na podniebieniu, ile razy odbiła się piłeczka,
* pędzel; język to pędzel malarski i malujemy nim sufit (czyli podniebienie) na biało,
* rekin; sprawdzamy czy nasze zęby są również ostre – dotykamy czubkiem języka kolejno wszystkich zębów u góry,
* schody; pierwszy schodek jest tuż za zębami, drugi na wałku dziąsłowym, trzeci na podniebieniu,
* huśtawka; język w górę, język w dół (buzia musi być otwarta, a język nie powinien wysuwać się przed zęby),
* ząbki; szukamy językiem ząbków (ząbki z tyłu, ząbki z boku, ząbki z tyłu – im więcej będziemy „jeździli” po swoich zębach, tym lepiej),
* kredka; czubkiem języka rysujemy na niby kredką dużą kropkę na podniebieniu tuż za zębami. Następnie czubkiem języka rysujemy na podniebieniu: kółko, kwadrat oraz trójkąt.
* farby; na niby nakładamy na czubek języka kolejne kolory farb. Malujemy na niebiesko – podniebienie, na zielono – zęby, na czerwono – wnętrze policzków, na żółto – kropkę na środku podniebienia, na pomarańczowo – krawędź górnych zębów. Na koniec zamieniamy czubek języka w gumkę i ścieramy wszystko, co namalowaliśmy,
* pogoda; na podniebieniu czubkiem języka rysujemy poszczególne stany pogody: słońce, chmurę, deszcz oraz tęczę. Na koniec język zamienia się w gąbkę do mycia i dokładnie zmywa z podniebienia malunki.
* smerfy; smerfy zwykle śpiewają sobie smerfną piosenkę: la, la, la...  - śpiewamy na melodię ze smerfnej bajeczki. Starannie unosimy czubek języka do góry.
* glonojad; przysysamy czubek języka na podniebieniu u góry. Nie odklejając języka, otwieramy buzię, aby dorosły mógł zobaczyć przyssany język.