

Ćwiczenia usprawniające wargi:

1. Parskanie – „Konik odpoczywa”
2. Cmokanie – „Wciąganie spaghetti”
3. Przesyłanie buziaków.
4. Na zmianę szeroki uśmiech i dziubek przy złączonych zębach.
5. Lekkie podgryzanie dolnej wargi – „Dziubek-uśmiech”.
6. Mocne zaciskanie warg na zmianę z otwieraniem buzi – „Rybka”.
7. Buzia robi dziubek i wykonujemy ruchy na boki – „Maruda”.
8. Usta wyciągnięte w głąb jamy ustnej – „Niejadek”.
9. Wyraźne wymawianie samogłosek w parach: eo, iu, au.
10. Przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej – wymawiamy „a – o”.
11. Oddalenie od siebie kącików ust – wymawianie „iiii”
12. Zbliżenie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
13. Naprzemienne wymawianie „i-u”.
14. Dmuchanie na płomień świecy, piłeczkę pingpongową, watę.
15. Wymawianie samogłosek ustnych w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u-e, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
16. Wymawianie samogłosek w parach: a-i, i-a, u-o, o-i, a-o, e-o.

Ćwiczenia języka:

1. Wypychanie policzków językiem – „Szukanie dziur w policzkach”
2. Wypychanie policzków językiem na zmianę – „Gra w tenisa”.
3. Oblizywanie zębów dookoła przy zamkniętych ustach w obie strony – „Młynek”.
4. **Oblizywanie górnych zębów od wewnątrz – „Wycieraczki”.**
5. **Oblizywanie podniebienia od zębów do środka – „Malowanie sufitu”.**
6. **Dotykanie językiem do każdego zęba po kolei – „Liczenie zębów”.**
7. **Dotykanie językiem górnych jędynek od środka – „Głaskanie zębów”.**
8. **Dotykanie językiem wałka dziąsłowego i dziąseł za dolnymi zębami – „Wciskanie guziczków”.**
9. Kłaskanie – „Konik”.
10. **Wylizywanie dolnych zębów – „Wymiatanie śmieci za próg”.**
11. Ułożenie języka płasko w buzi jak przy wymawianiu głoski „a” – „Język leży jak na dywaniku”.

POGRUBIONE ĆWICZENIA WYKONUJEMY Z OTWARTĄ BUZIĄ.

Ćwiczenia usprawniające policzki:

1. Nabieramy powietrza do ust i przenosimy je w różnych kierunkach – „Płukanie buzi”.
2. Nabieramy powietrza do policzka i uderzamy go delikatnie pięścią, by wypuścić powietrze. Robimy tak z drugim policzkiem i obydwoma policzkami – „Pękające balony”.
3. Wciąganie i nadymanie policzków – „Grubasek i chudzielec”.
4. Nabieranie maksymalnej ilości powietrza w jamie ustnej, zatrzymanie go, a następnie powolne wypuszczanie – „Dziurawy balonik”.
5. Przenoszenie powietrza naprzemiennie w przedsionku wargi górnej i dolnej – „Małpka”.