

Ćwiczenia warg

- wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej
- oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „iii”
- zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”
- naprzemienne wymawianie „ i – u”
- cmokanie
- parskanie /wprawianie warg w drganie/
- masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie)
- dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową
- układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y,o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o
- wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o
- wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”
- wysuwanie warg do przodu, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo
- wysuwanie warg do przodu, następnie krążenie wysuniętymi wargami

Ćwiczenia języka

- „głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta
- dotykaniem językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego
- oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych /krążenie językiem/
- wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej
- klaskanie językiem
- dotykaniem czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust /żuchwa opuszczona/
- język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąca ust
- rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka
- język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”
- ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej
- oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami, usta zamknięte

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie

- wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej
- płukanie gardła ciepłą wodą
- „chrapanie” na wdechu i wydechu
- głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie
- wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
- wypowiedzianie sylab /jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
- nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej, policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze

Ćwiczenia policzków

- nadymanie policzków – „gruby miś”
- wciąganie policzków – „chudy zajaczek”
- nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza
- naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”
- nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

Mają na celu wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym

- **unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych, a następnie zamkniętych ustach**
- **lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego**
- **trzymanie czubkiem języka cukierka przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny**

ćwiczenie jakwyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.