

1. Ćwiczenia warg

Ćwiczenia te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu.

Należy pamiętać, aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do możliwości dziecka.

Lepiej ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie:

- 3-5 minut z trzylatkiem,
- do 10 minut ze starszym dzieckiem.

Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie. Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej.

A oto propozycje ćwiczeń:

1. Ćwiczenia warg i policzków

- Niesforny balonik – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
- Zajączek – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
- Całuski – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.
- Mam wąsy – utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
- Nic nie powiem – mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.

- Pajac – wesółą miną: wargi złączone, kąćki uniesione do góry, smutną miną: wargi złączone, kąćki opuszczone w dół.
- Minki - naśladowanie min: wesółej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie.
- Rybka - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.
- Zły pies - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.
- Echo - dobitne wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.
- Masaż warg - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
- Motorek - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora.

2. Ćwiczenia języka

- Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp., w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
- Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.

- Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- Karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- Chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- Zawody - kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi ?
- Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa. Usta szeroko otwarte!
- Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa, najdalej jak potrafisz.
- Słoń - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony(usta otwarte, żuchwa nieruchoma).