

## **Ćwiczenia warg i języka**

### **Ćwiczenie warg:**

- wysuwanie i spłaszczanie warg złączonych, wypowiedzianie „u”, „e” (ryjek, uśmiech),
- zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną,
- wargi złączone wysunięte do przodu – ruch wargami w prawo, w lewo,
- cmokanie: wargi ściągnięte,
- półuśmiech: odciąganie na przemian kącików warg,
- przesadna artykulacja głosek: a - i - o - e - u - y, a - i - u, a - e - u - au itp.,
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem,
- ruch okrężny złączonych warg,
- wypychamy powietrze zgromadzone w ustach ,parskamy, cmokamy,
- usta jak do wypowiedziania „u”, cmokamy (rybki, całuski),
- ułożenie ust w „ryjek” (policzki wciągnięte do wewnątrz buzi),
- ułożenie ust w „ryjek”, wciągamy policzki i cmokamy .

### **Ćwiczenia języka:**

- usta otwarte szeroko – wysuwanie języka (język ostry) i cofanie go (język nie dotyka do warg),
- język wąski – przesuwanie języka od kącika do kącika warg,
- czubek języka do górnych zębów, za dolne zęby (buzia szeroko otwarta),
- czubek języka do górnej wargi (szeroki, wąski na zmianę),
- oblizywanie dolnej wargi i brody,
- wysuwanie języka daleko na brodę,
- unoszenie języka w kierunku nosa,
- oblizywanie ruchem okrężnym warg posmarowanych miodem lub dżemem,
- oblizywanie zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów ruchem okrężnym,
- wypychanie językiem policzków,
- czubek języka „wymiatą” zza dolnych zębów,
- czubkiem języka liczymy górne zęby,
- masujemy językiem podniebienie górne, buzia szeroko otwarta,
- czubkiem języka wypychamy policzki, raz z jednej, raz z drugiej strony,
- okrężne ruchy języka po zewnętrznej stronie zębów,
- wyciągamy czubek języka w kierunku nosa i brody,

- oblizujemy wargi językiem (raz w jedną, raz w drugą stronę),
- kłaskamy ( przysysamy język do podniebienia),
- czubek języka między wargi – parskanie jak konik (żrebaczek),
- dmuchamy na górną wargę,
- szeroko otwarta buzia , język do góry i wymawiamy głoskę „t” , „t-d” , „t-d-n”.