

Seplenienie – szereg syczący

Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka do przodu;
- język szeroki i wąski;
- ułożenie języka za dolnymi zębami;
- cofanie języka w głąb jamy ustnej;
- liczenie dolnych zębów czubkiem języka po wewnętrznej stronie;
- oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów;
- dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski „e”;
- zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł;
- „wymiatanie śmieci” – energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów.

Ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki;
- „tańczący płomyzek” – dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go;
- dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą;
- zawody „kto dmuchnie dalej” – zdmuchiwanie kulek waty z ręki;
- wydmuchiwanie baniek mydlanych;
- dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego;
- „wyścigi samochodowe” – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze;
- „mecze piłkarskie” – przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko;
- „gotowanie wody” – dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza;
- nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek;
- próby gwizdania;
- zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłębka waty, papierowej kulki;
- rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu;
- gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku;
- gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą;
- dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej;
- rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa.

Ćwiczenia warg

- rozchylanie warg jak w uśmiechu – wargi płaskie, przylegają do zębów (zęby widoczne);
- rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski „i”;
- naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami;
- układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej;
- gimnastyka warg i języka (wysuwanie języka do przodu, uśmiechanie się);
- wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust:
– kozy – me, me – barana – be, be – kurczątko – pi, pi – śmiechu – hi, hi;
- pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce „u”.