

Ćwiczenia – szereg szumiący

Ćwiczenia języka:

- dotykamy palcem lub łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je „zaczarowanym miejscem”, „parkingiem”, w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię;
- wysuwanie języka do przodu;
- wysuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej;
- żucie brzegów języka zębami trzonowymi (żeby rozciągnąć całą jego powierzchnię);
- masaż języka – wysuwanie i cofanie języka przez lekko zwarte zęby;
- unoszenie języka na górną wargę (język wąski, wydłużony, zęby widoczne);
- unoszenie języka za górne zęby (język wąski);
- cofanie języka za wałek dziąsłowy;
- kierowanie języka w kąci ust (zęby widoczne);
- klaskanie językiem – naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk;
- „liczenie ząbków” – dotykanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie, podczas szerokiego otwierania jamy ustnej;
- „mycie zębów” – oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach;
- „zaczarowany język” – przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach;
- „krasnoludek zagląda do gardła” – cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim;
- zlizywanie czubkiem języka z podniebienia, np. kawałka czekolady lub gumy rozpuszczalnej, kremu czekoladowego, mleka w proszku (przy szeroko otwartych ustach);
- ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego pudrowego cukierka, musującej witaminy C, opłatka lub naśladowanie ssania pożywienia;
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków z wgłębieniem w środku;
- „język malarzem” – język to pędzel, którego czubkiem dzieci mają naśladować malowanie różnych wzorów (kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów). Moczenie „pędzla” w farbie oznacza dotykanie czubkiem języka wałka dziąsłowego. Płukanie „pędzla” to oblizywanie językiem dolnych dziąseł od wewnętrznej strony;
- „karuzela” – włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę;
- „słoń” – dosięgnij językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony;
- „wahadełko” – kierowanie czubka języka w kąci ust;
- „młotek” – wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźcia;
- wysuwamy język na brodę, zwijamy w „łyżeczkę” i chowamy do buzi;
- „schodki” – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi, a następnie nosa (buzia otwarta);
- masaż podniebienia – język jest masażystą i masuje podniebienie od zębów w stronę gardła i z powrotem;
- naśladowanie różnych zwierząt:
 - – „krokodyl” – szerokie otwieranie buzi, wysuwanie żuchwy do przodu, naśladowanie „kłapania paszczą”

- – „krowa” – naśladowanie przeżuwania trawy
- – „zły pies” – zagryzanie górnymi siekaczami dolnej wargi, udawanie warczenia psa
- – „wyjący pies” – naśladowanie wycia psa do księżycy (a-u, a-u)
- – „konik” – kłaskanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy
- – „króliczek” – próby utrzymania kredki między górną wargą, a nosem
- – „kameleon” – jak najdłuższe wysuwanie języka i chowanie go do buzi
- – „żabka” – robienie z buzi dużego balonu, naciskanie lekko palcami na policzki, stopniowe wypuszczanie powietrza;
- wydychanie powietrza przez język zwinięty w tzw. rynienkę;
- naśladowanie mlaskania;
- śpiewanie znanych melodii na sylabach: la, lo, le, lu, ly.

Ćwiczenia warg:

- oblizywanie warg;
- „ryjek świnki” – wysuwanie zaokrąglonych warg do przodu (zęby widoczne);
- rozchylanie warg jak przy uśmiechu;
- „całuski” – cmokanie ustami;
- „balonik” – nadymanie policzków, usta ściągnięte;
- „zmęczony konik” – parskanie wargami;
- „kto silniejszy?” – napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę;
- „wąsy” – wysuwanie warg jak przy wymawianiu „u”, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania;
- „drzwi do domu” – buzia do domku krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają;
- „straż pożarna” – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o oraz a u;
- wydawanie odgłosów:
 - – krowy – mu, mu
 - – kukułki – kuku, kuku
 - – sowy – hu, hu
 - – psa – hau, hau
 - – rybki – plum, plum
 - – pukania – puku, puku
 - – uderzania – buch, buch
 - – chodzenia – tupu, tupu;
- „pyszczyk rybki” – wysuwanie warg do przodu, a następnie naprzemiennie ich otwieranie i zamykanie;
- „ryjek” – układanie warg w kształcie ryjka, a następnie ich rozsuwanie do uśmiechu;
- gra na trąbce z szerokim ustnikiem, flecie, harmonijce ustnej.