**Zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddech**

* Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi
* Dmuchanie baniek mydlanych
* Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem
* Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kółek do pojemniczka, pudełka itp.
* Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie burzy)
* Dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni
* Dmuchanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszone na nitkach
* Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości)
* Dmuchanie (wprawianie w ruch) wiatraczków
* Nadmuchiwanie balonika

**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  itp.
* Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
* Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
* Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

**Ćwiczenia języka:**

* „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
* Dotykanie 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.
* Kląskanie językiem.
* Dotykanie 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 kącika 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.