**Ćwiczymy przed lustrem:**

1. **Pionizacja języka:** otwieramy szeroko buzię i podnosimy wąski, zaostrzony język do wałka dziąsłowego, znajdującego się zaraz za górnymi przednimi zębami, siekaczami (ćwiczenie to wykonujemy przy bardzo szeroko otwartej buzi) 30 powtórzeń.
2. **„Wiatraczek”:** otwieramy szeroko buzię i podnosimy język na środek górnej wargi, następnie do prawego kącika ust, na środek dolnej wargi i do lewego kącika ust. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy (jeden raz liczymy jako pełne kółeczko zakreślone językiem).
3. **Czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka** **kreślimy na podniebieniu twardym różne figury geometryczne**, np. kółeczko, kwadracik, trójkącik, prostokącik itd.
4. **„Kameleon”:** otwieramy szeroko buzię i wystawiamy wąski, zaostrzony język (tzw. grot) najdalej jak potrafimy, zwracając uwagę na to, aby język nie dotykał górnych ani dolnych zębów.
5. **Oblizujemy górną wargę** (przy szeroko otwartej buzi): język porusza się powoli, dokładnie, od jednego kącika ust do drugiego. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy (jeden raz liczymy jako ruch prawo – lewo).
6. **Oblizujemy dolną wargę** (przy szeroko otwartej buzi): język porusza się powoli, dokładnie, od jednego kącika ust do drugiego. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy (jeden raz liczymy jako ruch prawo – lewo).
7. **Ćwiczenie żuchwy: bardzo wolno opuszczamy żuchwę do pełnego otwarcia ust, następnie podnosimy ją z powrotem do pełnego zamknięcia łuków zębowych.** Ćwiczenie to powtarzamy 20 razy (jeden raz liczymy jako opuszczenie i podniesienie żuchwy).
8. **Chuchamy w dłonie** (ważne: nie dmuchamy, lecz chuchamy, czyli pracujemy podniebieniem miękkim, w taki sposób, jakbyśmy chcieli kilkakrotnie wypowiedzieć głoskę „h”).
9. **„Balonik” (ćwiczenie oddechowe):** nabieramy bardzo dużo powietrza w policzki i wydmuchujemy przez usta ułożone w „dzióbek”. Ćwiczenie to powtarzamy 20 razy (ważne: koniecznie nabieramy powietrza oddechem pełnym, przeponowym, nie płytkim, szczytowym).
10. **Podnosimy język wysoko do nosa**, a następnie chowamy go z powrotem do buzi. Ćwiczenie powtarzamy 30 razy.