1. Naprzemiennie wymawiamy samogłoski **„a-o”** przy całkowitym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Wymawiamy samogłoskę **„iii”** (oddalamy od siebie kąciki ust).
3. Wymawiamy samogłoskę **„uuu”** (zbliżamy do siebie kąciki ust).
4. Naprzemiennie wymawiamy samogłoski **„i-u”**.
5. **Cmokamy** (układamy usta w „dzióbek”/pyszczek rybki i przesyłamy całuski).
6. Parskamy wargami.
7. Masujemy górnymi zębami dolną wargę.
8. Masujemy dolnymi zębami górną wargę.
9. Dmuchamy na płomień świecy, watkę lub piłeczkę pingpongową.
10. Układamy usta w **ryjek**, a następnie uśmiechamy się szeroko 30 powtórzeń.
11. Wysuwamy wargi mocno do przodu, a następnie przesuwamy je w prawo i w lewo.
12. Otwieramy szeroko buzię i głaszczemy podniebienie twarde czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka.
13. Dotykamy językiem nosa, brody, prawego i lewego policzka.
14. Krążymy językiem po wargach, czyli oblizujemy wargę górną i dolną przy szeroko otwartej buzi.
15. **„Grot”** – wystawiamy wąski, zaostrzony język z buzi (nie powinien dotykać ani górnych ani dolnych zębów) 30 powtórzeń.
16. **„Koniki”** – kląskanie językiem.
17. Przy szeroko otwartej buzi dotykamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka na zmianę górnych i dolnych zębów.
18. Poruszamy językiem w sposób wahadłowy od prawego kącika ust do lewego (przy szeroko otwartej buzi).
19. Oblizujemy górne zęby (po stronie zewnętrznej pod górną wargą).
20. Oblizujemy dolne zęby (po stronie zewnętrznej pod dolną wargą).
21. Oblizujemy górne zęby (po stronie wewnętrznej, za zębami).
22. Oblizujemy dolne zęby (po stronie wewnętrznej, za zębami).
23. **Ziewamy** (próbujemy wywołać ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie).
24. Zatykamy palcami nos i oddychamy przez usta.
25. **Pionizacja języka** – otwieramy szeroko buzię i podnosimy wąski, zaostrzony język do wałka dziąsłowego znajdującego się zaraz za górnymi przednimi zębami 30 powtórzeń.
26. **„Malowanie sufitu”** – otwieramy szeroko buzię i przesuwamy wąskim, zaostrzonym językiem po twardym podniebieniu od wałka dziąsłowego, czyli od granicy górnych zębów w stronę gardła i z powrotem do zębów (czubek języka nie odrywa się, nie traci kontaktu z podniebieniem twardym) 30 powtórzeń.
27. **„Malowanie podłogi”** – otwieramy szeroko buzię i przesuwamy wąskim, zaostrzonym językiem od granicy dolnych zębów w stronę gardła i z powrotem do zębów 30 powtórzeń.
28. **„Koniki”** – kląskanie językiem.
29. **Liczymy górne zęby** – otwieramy szeroko buzię i przesuwamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka po każdym zębie na górze po kolei.
30. **Liczymy dolne zęby** – otwieramy szeroko buzię i przesuwamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka po każdym zębie na dole po kolei.
31. Chuchamy w dłonie.
32. Dmuchamy na płomień świecy, watkę lub piłeczkę pingpongową.
33. **„Zajęczy pyszczek”** – wciągamy mocno policzki do wnętrza jamy ustnej, aż utworzy się charakterystyczny „dzióbek” 5 powtórzeń.
34. **„Koci grzbiet”** – otwieramy szeroko buzię, ustawiamy czubek języka za dolnymi zębami i wyginamy język w pałąk (tak jak kot pręży swój grzbiet do słońca).
35. Układamy usta w „dzióbek” i **przesyłamy całuski**.
36. **Oblizujemy górną wargę** (prawo-lewo) 30 powtórzeń, przy czym jeden raz jest liczony jako jeden ruch prawo-lewo.
37. **Oblizujemy dolną wargę** (prawo-lewo) 30 powtórzeń, przy czym jeden raz jest liczony jako jeden ruch prawo-lewo.
38. **Czytamy bajkę** **Jana Brzechwy pt. „Pchła Szachrajka”** (prosimy Rodziców lub Dziadków, aby nam ją przeczytali) i rozmawiamy na temat jej treści.