1. **Pionizacja języka** – otwieramy szeroko buzię (buzia musi być bardzo szeroko otwarta) i podnosimy wąski, zaostrzony język do wałka dziąsłowego (znajdującego się zaraz za górnymi przednimi zębami) 30 powtórzeń
2. **Syczymy jak wąż: „sssssssss…”**
3. **Naśladujemy szum drzew: „szszszszszszszszsz…”** (usta są ułożone w „dzióbek”/pyszczek rybki/całusek)
4. **Oblizujemy górną wargę** (od jednego kącika ust do drugiego) 20 razy, z czego jeden raz liczymy jako ruch: prawo-lewo
5. **Oblizujemy dolną wargę** (od jednego kącika ust do drugiego) 20 razy, z czego jeden raz liczymy jako ruch: prawo-lewo
6. **Oblizujemy górne zęby** (od strony prawej do lewej) 20 powtórzeń
7. **Oblizujemy dolne zęby** (od strony prawej do lewej) 20 powtórzeń
8. **„Balonik”** **(ważne ćwiczenie oddechowe):** nabieramy dużo powietrza przez nos, a następnie wypuszczamy powietrze przez usta ułożone w „dzióbek” 30 powtórzeń (musi to być oddech głęboki, tzn. przeponowy, nie może być płytki, szczytowy charakteryzujący się jedynie lekkim podniesieniem ramion).
9. **Powtarzamy logotomy (zestawy sylab):**
10. **zawierające głoski szeregu syczącego:**

sa so se su sy

asa oso ese usu ysy

as os es us ys

za zo ze zu zy

aza ozo eze uzu yzy

ca co ce cu cy

aca oco ece ucu ycy

ac oc ec uc yc

dza dzo dze dzu dzy

adza odzo edze udzu ydzy

1. **zawierające głoski szeregu ciszącego:**

sia sio sie siu si

asia osio esie usiu isi

aś oś eś uś iś

zia zio zie ziu zi

azia ozio ezie uziu izi

cia cio cie ciu ci

acia ocio ecie uciu ici

ać oć eć uć ić

dzia dzio dzie dziu dzi

adzia odzio edzie udziu idzi

1. **zawierające głoski szeregu szumiącego:**

sza szo sze szu szy

asza oszo esze uszu yszy

asz osz esz usz ysz

ża żo że żu ży

aża ożo eże użu yży

cza czo cze czu czy

acza oczo ecze uczu yczy

acz ocz ecz ucz ycz

dża dżo dże dżu dży

adża odżo edże udżu ydży