1. **Ćwiczenie oddechowe:** nabieramy dużo powietrza przez nos i wydmuchujemy przez usta ułożone w „dzióbek” (pyszczek rybki) 30 powtórzeń;
2. **Pionizacja języka** – otwieramy szeroko buzię i podnosimy wąski, zaostrzony język do wałka dziąsłowego znajdującego się tuż za górnymi przednimi zębami 30 powtórzeń;
3. **Koniki** (kląskanie językiem).
4. **„Piłka”** – wypychamy językiem raz prawy, raz lewy policzek (przez około minutę).
5. **„Zajęczy pyszczek”** – wciągamy policzki do środka jamy ustnej (jak najmocniej potrafimy, wtedy akurat nasze usta układają się w charakterystyczny „pyszczek”, przypominający pyszczek zajączka).
6. **Cmokamy** przy dowolnym układzie warg.
7. Zaokrąglamy i spłaszczamy wargi przy zwartych szczękach; przy zaokrąglaniu wargi wysuwają się do przodu i całkowicie zwierają, przy spłaszczeniu wargi ściśle przylegają do łuków zębowych, zęby dolne i górne powinny być widoczne;
8. Oblizujemy górną wargę, a następnie dolną.
9. Naśladujemy **parskanie konia**.
10. Naśladujemy **warkot motoru**.
11. Wysuwamy język poza jamę ustną, na dół, na boki, unosimy do góry.
12. Wysuwamy naprzemiennie język wąski i szeroki; na początku ruchy wolne, potem coraz szybsze.
13. Oblizujemy wargę górną wysmarowaną nutellą, czekoladą lub dżemem.
14. **Liczenie górnych zębów** – przy szeroko otwartej buzi dotykamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka każdego zęba na górze po kolei (najpierw liczymy zęby górne po stronie wewnętrznej, a następnie po zewnętrznej).
15. **Liczenie dolnych zębów** – przy szeroko otwartej buzi dotykamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka każdego zęba na dole po kolei (najpierw liczymy zęby dolne po stronie wewnętrznej, a następnie po zewnętrznej).