**Ćwiczymy przed lustrem:**

1. **„Koniki”:** kląskamy językiem (przyklejamy język całą szerokością do podniebienia twardego, po czym odklejamy go z głośnym mlaśnięciem, usta są ułożone naprzemiennie jak do uśmiechu i w „dzióbek)
2. **„Chomik”:** nabieramy dużo powietrza w policzki i „pulsujemy” raz jednym policzkiem, raz drugim;
3. **„Malowanie sufitu”:** otwieramy szeroko buzię, przystawiamy język za górne siekacze, a następnie przesuwamy język w stronę gardła, nie odrywając czubka języka od podniebienia, następnie język ponownie wraca do zębów; 20 powtórzeń
4. **„Malowanie podłogi”:** otwieramy szeroko buzię, przystawiamy język za dolne siekacze, a następnie przesuwamy język do tyłu w kierunku trzonu języka, później język ponownie wraca do zębów; 20 powtórzeń
5. **Pionizacja języka** – otwieramy szeroko buzię, podnosimy wąski, zaostrzony język do wałka dziąsłowego 30 powtórzeń
6. **Przesyłamy całuski (mamie, tacie, babci, dziadkowi).**
7. **Rysujemy czubkiem języka różne figury geometryczne na podniebieniu twardym** (otwieramy szeroko buzię, a następnie czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka rysujemy na podniebieniu twardym kółeczko, trójkącik, kwadracik, prostokącik itd.).
8. **„Żabka”:** nabieramy powietrze tylko w dolną wargę (prawidłowo powietrze powinno znajdować się tylko pod dolną wargą, nie pod górną ani nie w policzkach) i pulsujemy wargą (ruch ten przypomina kumkanie żabki).
9. **Liczymy górne zęby:** otwieramy szeroko buzię (buzia powinna być naprawdę szeroko otwarta) i dotykamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka każdego zęba na górze po kolei.
10. **Liczymy dolne zęby:** otwieramy szeroko buzię (buzia powinna być naprawdę szeroko otwarta) i dotykamy czubkiem wąskiego, zaostrzonego języka każdego zęba na dole po kolei.
11. **Zwijamy język w trąbkę/rulonik.**
12. **Mlaskanie: naśladujemy kotka, który pije mleko.**