

Ćwiczenia usprawniające wargi i policzki

- Rozciąganie zamkniętych warg w uśmiechu, a potem ściąganie w dzióbek
- Rozciąganie ust w szerokim uśmiechu, a potem ściąganie w ryjek (rozchylony dzióbek)
- Cmokanie mocno ściągniętymi wargami – przesyłanie buziaków
- Rybka – delikatne rozchylanie ściągniętych w dzióbek ust
- Balonik – nadymanie policzków i przytrzymywanie powietrza przez 5-7 sekund, później przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego
- Chwytywanie ustami drobnych cukierków, żelek, chrupek itp.
- Kto silniejszy? - siedzące naprzeciw siebie osoby trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę
- Wąsiki – układamy wargi jak przy wybrzmiewaniu samogłoski [u], kładziemy na górnej wardze słomkę lub ołówek – utrzymujemy jak najdłużej
- Straż pożarna - przesadne wybrzmiewanie samogłosek [e – o]
- Osiołek – przesadne wybrzmiewanie samogłosek [i – o]
- Zajaczek – ściągnięte wargi krzywimy raz w lewo, raz w prawo