**[[](http://p16.lublin.eu/wp-content/uploads/2020/03/z-mikrofonem.jpg)](http://p16.lublin.eu/wp-content/uploads/2020/03/z-mikrofonem.jpg)Sebek przedstawia: gimnastyka buzi i języka dla głosek s, z, c, dz**

Ćwiczenia języka:

* wysuwanie języka do przodu;
* naprzemienne układanie języka szerokiego i wąskiego;
* ułożenie języka za dolnymi zębami;
* cofanie języka w głąb jamy ustnej;
* liczenie dolnych zębów czubkiem języka po wewnętrznej stronie;
* oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów;
* dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski „e”;
* zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł;
* „wymiatanie śmieci” – energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów.

Ćwiczenia oddechowe:

* dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki;
* „tańczący płomyczek” – dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go;
* dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą;
* zawody „kto dmuchnie dalej” – zdmuchiwanie kulek waty z ręki;
* wydmuchiwanie baniek mydlanych;
* dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszone na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego;
* „wyścigi samochodowe” – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze;
* „mecz piłkarski” – przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko;
* „gotowanie wody” – dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza;
* nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek;
* próby gwizdania;
* zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłębka waty, papierowej kulki;
* rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu;
* gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku;
* gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą;
* dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej;
* rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa.

Ćwiczenia warg

* rozchylanie warg jak w uśmiechu – wargi płaskie, przylegają do zębów (zęby widoczne);
* rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski „i”;
* naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami;
* układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej;
* gimnastyka warg i języka (wysuwanie języka do przodu, uśmiechanie się);
* wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust:  
  – kozy – me, me  
  – barana – be, be  
  – kurczątka – pi, pi  
  – śmiechu – hi, hi;
* pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce „u”.