

ĆWICZENIA WARG

1. Ściągnąć usta jak przy samogłosce „U” a następnie spłaszczyć cofając kąciki, jak przy artykulacji „I” i powtórzyć te ruchy kilkakrotnie.
2. Cofnąć kąciki ust a następnie otwierać i zamykać usta.
3. Wciągać powietrze ustami ściągniętymi.
4. Cmokać.
5. Zagwizdać parę razy na jednym tonie.
6. Zamknąć usta i przesunąć je w lewą stronę, a potem w prawą stronę.
7. Ssać wargę górną, potem dolną.
9. Wprawić usta w drganie.
10. Nabrać powietrza pod górną wargę, a potem pod dolną.
11. Dmuchać na płomień świecy, na watkę lub kulkę papieru.
12. Wymawiać coraz szybciej, połączenie samogłosek „AU,” szeroko otwierając wargi przy „A” i ściągając mocno przy „U”.
13. Gra na organkach – ćwiczenie mięśni warg.
14. Przytrzymywać wargami kartkę papieru, którą próbując należy wyciągnąć.
15. Zamknąć zęby i rozciągnąć wargi, aby zęby były widoczne.
Powtórzyć te ćwiczenia kilka razy.
16. Zamknąć zęby i cofać mocno na zmianę prawy i lewy kącik warg.
17. Zamknąć usta, ściągnąć je i przesunąć ściągnięte w lewą stronę, a potem w prawą stronę.
18. Przy rozchylonych szczękach wciągać wargi do środka jamy ustnej.
19. Cofnąć kąciki warg a następnie opuszczać dolną szczękę.