

ĆWICZENIA WARG I POLICZKÓW

- ✿ wysuwaj obie wargi do przodu, udając ryjek świnki,
- ✿ parskaj wargami jak zmęczony konik,
- ✿ zrób z buzi pyszczek wielbłąda (górną wargę wystaje na dolną, lekko ją przykrywa)
- ✿ nadymaj policzki-gruby miś,
- ✿ wciągaj policzki-chudy zajaczek,

wszystkie powyższe ćwiczenia robimy naprzemiennie:

- ✿ oddalaj i zbliżaj do siebie kąciki ust wymawiając na przemian iii – uuuu,
- ✿ szybko rozwieraj zaciśnięte wargi jak rybka,
- ✿ nabierz powietrza w usta, a następnie przesuwał je na zmianę z jednego policzka do drugiego,
- ✿ cmokaj ustami przy ich różnym ułożeniu,
- ✿ zrób z buzi duży balon, potem powoli wypuść z niego powietrze,
- ✿ poruszaj policzkami jak żabka,
- ✿ napinaj policzki wraz z wargami wydymaj policzek i wciągaj do środka.