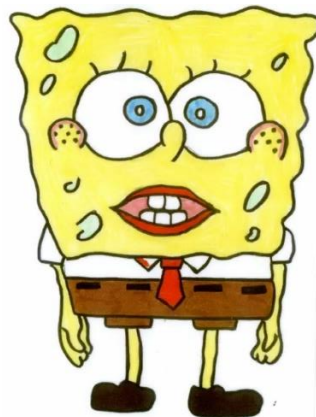


-Realizar algúns dos seguintes movementos varias veces (non mais de 10 minutíños diarios).



Abrir a boca o máximo posible
(bocexar)



Sorrir ensinando os dentes



Sorrir cos beizos xuntos e estirándoos
todo o que se poida.

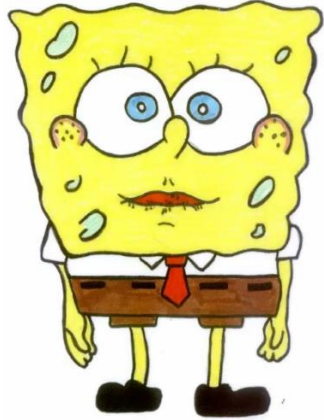


Esconder os beizos e apretalos entre sí.



Poñer "morritos".

Combinar exercicios anteriores. Por
exemplo, poñer morritos e, a
continuación, sorrir ensinando os
dentes (así sucesivamente varias
veces), ou poñer morritos e sorrir cos
labios xuntos.



Realizar os dous exercicios anteriores de forma consxunta, poñendo un beizo encima doutro sucesivamente.

Poñer o beizo superior sobre o inferior, tapando este último.

Poñer o beizo inferior sobre o superior, tapando este último.



Pasar a punta da lingua polo beizo superior, movéndoa dun lado a outro.

Pasar a punta da lingua polo beizo inferior, movéndoa dun lado a outro.

Pasar a punta da lingua polo beizo inferior e superior, realizando movementos circulares.



Realizar os dous exercicios anteriores de forma conxunta, pasando a lingua polos dentes superiores e inferiores, realizando un movemento circular.

Tocar os dentes superiores coa punta da lingua, movéndoa dun lado a outro.

Tocar diante dos dentes inferiores coa punta da lingua, movéndoa dun lado a outro.



Realizar os dous exercicios anteriores de forma conxunta, levando a lingua dun lado a outro.

Levar a lingua á meixela esquerda (flemón)

Levar a lingua á meixela dereita (flemón)



Sacar a língua e levá-la para arriba,
intentando tocar o nariz.



Sacar a língua e levá-la para abaixo,
intentando tocar o queixo.

Realizar os dois exercícios anteriores
de forma conjunta.



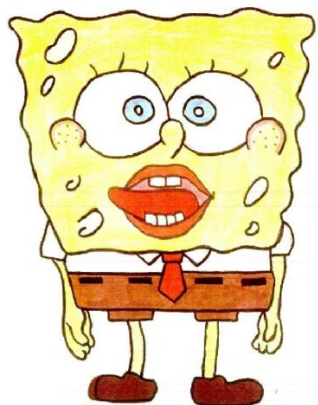
Levar a língua detrás dos dentes
superiores.



Colocar a língua detrás dos dentes
inferiores.



Chupar as meixelas (boca de peixe)



Sacar a lingua e levala cara a esquerda.



Sacar a lingua e levala cara a dereita.

Realizar os dous exercicios anteriores de xeito simultáneo.



Morder o beizo inferior cos dentes superiores.



Morder o beizo superior cos dentes inferiores.

Realizar os dous exercicios anteriores de xeito simultáneo.



Colocar a lingua no padal e facer chasquidos.



Inflar meixelas.



Soltar o aire forte cos beizos xuntos ("pedorretas").

Outros exercicios:

- Facer un tubiño coa lingua.
- Poñer a lingua ancha e estreita.
- Sacar e meter a lingua, mantendo a boca aberta.
- Tocar coa punta da lingua as molas dereitas e esquerdas, alternativamente.
- Sacar a lingua entre os beizos e facela vibrar ("pedorreta").
- Facer cóxegas polo padal coa lingua.
- Facer gargarexos con/sen auga.
- Dobrar a lingua e mordela.