Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem, i powtórzone co najmniej 5 razy.

Ułóż usta tak jak przy samogłosce a (maksymalnie oddal od siebie wargi górną i dolną). Możesz również opuścić powoli żuchwę i powoli podnieść ją do góry – szeroko ziewaj.
Ściągnij usta, jak przy wymawianiu samogłoski u – kąciki ust są maksymalnie zbliżone i tworzą „ryjek”.
Oddal maksymalnie kąciki ust, jak przy wymawianiu samogłoski i.
Uśmiechnij się szeroko, a następnie otwieraj i zamykaj usta.
Zabawa w „konika i woźnicę” – raz udawaj konika i parskaj, a następnie woźnicę – i cmokaj.
Spróbuj zagwizdać kilka razy na jednym tonie.
Zagryź dolnymi ząbkami górną wargę, a następnie górnymi zębami dolną wargę.
Postaraj się utrzymać przez kilka sekund ołówek między dzióbkiem z warg a nosem.
Nabierz powietrze pod dolną, a następnie pod górną wargę.
Spróbuj wyraźnie i dokładnie wymawiać pary samogłosek: ao, ae, oi, uy.
Zamknij zęby i rozciągnij usta tak, aby zęby były widoczne.
Zamknij usta, i cofaj na zmianę lewy i prawy kącik ust.
Zamknij usta, ściągnij je i przesuwaj w lewą i prawą stronę.
Uśmiechnij się i zrób smutną minę (raz kieruj kąciki ust do góry, raz na dół).
Zabawy:

Spróbuj utrzymać słomkę lub patyczek ustami. Powietrze wdychaj i wydychaj kącikami ust. Aby nie oddychać przez nos, należy zacisnąć nozdrza.
Postaraj się zdmuchnąć płomyk świecy stopniowo zwiększając odległość od świecy.
Wydmuchuj bańki mydlane przez słomkę.
Spróbuj nadmuchać balonik.
Ułóż przed sobą na stole kłębuszek waty, wełny, papieru i postaraj się go zdmuchnąć ze stołu.
Graj na gwizdku, trąbce, organkach ulubione melodie.