Codzienna gimnastyka

dla buzi i języka

Każde ćwiczenie powtórz powoli i dokładnie około 10 razy.

Nabierz powietrze w usta. Przesuwaj balonik z jednego policzka do drugiego. Wargi są złączone.

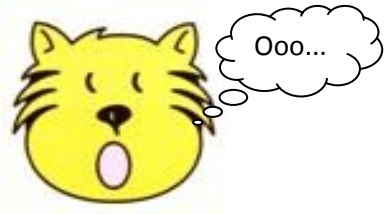
Przytrzymaj powietrze w ustach, a potem powoli wypuszczaj je z balonika sycząc.

Cmokaj najgłośniej jak potrafisz.

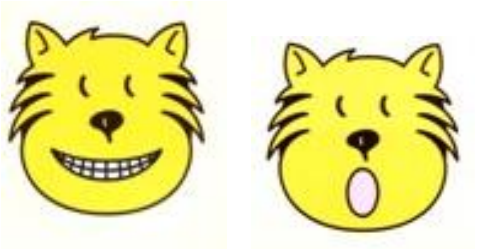
Oblizuj wargi przy otwartej buzi.

Wysuwaj szeroki język do brody i unoś go w kierunku nosa.

Wymawiaj przesadnie wszystkie samogłoski tj.: a,e,o,u,i,y,ą,ę.



Na zmianę uśmiechaj się szeroko pokazując ząbki (jak przy wymawianiu głoski e) i rób dzióbek z warg (jak przy wymawianiu głoski o).



Policz górne zęby – dotykaj czubkiem języka każdego ząbka.

Spróbuj mlaskać środkiem języka lub ssać środek języka (jak cukierek).

Kląskaj językiem (jak konik).

Spróbuj zrobić rurkę.