

ĆWICZ CODZIENNIE

Gimnastyka buzi i języka

Ćwiczenia języka wykonuj
przy otwartej buzi

KONIK

- klaskaj, zmieniaj tempo: raz wolno raz szybko;
- podczas klaskania na zmianę uśmiechaj się i rób dzióbek;
- parszaj jak konik;

HUŚTAWKA

- ustaw język raz za górnymi ząbkami, a raz za dolnymi;
- przesuwał na zmianę język od prawego do lewego kąćka warg;

MALARZ

- maluj językiem swój domek - bużkę: sufit - podniebienie, a następnie ściany policzki.
- możesz narysować na podniebieniu czubkiem języka serduszko.

BALONIK

- nabierz powietrze do buzi, a następnie przetrzymaj je kilka sekund;
- spróbuj przesuwać powietrze z jednego policzka do drugiego;

SŁOŃ

- jak trąba słonia, sięgaj językiem daleko, np aż do ostatniego ząbka na górze po prawej stronie, a później po lewej stronie;
- spróbuj też dotknąć dolne ząbki;

ARMATA

- uderzaj przodem języka o wałek dziąsłowy;
- możesz przy tym mówić: [tttt], [dddd], [tdn], a także [tatata], [tetete], [dududu], [dydydy]...