

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

DLA KAŻDEGO

(każde ćwiczenie powtórz min. 5 razy)

1. Zamknij usta, złącz zęby. Układaj usta na zmianę w szeroki uśmiech (usta zamknięte!) i wąski dzióbek (jak do całuska lub głoski „u”).
2. Zrób dzióbek. Przesuwaj go w prawo (do prawego ucha) i w lewo (do lewego ucha).
3. Podczas przesyłania całusów cmokaj najgłośniej, jak potrafisz.
4. Balonik – nabierz powietrze w oba policzki i przytrzymaj chwilę.
5. Uciekający balonik – nabierz powietrze do jednego policzka, a następnie przesuwaj je z jednego do drugiego i z powrotem.
6. Przebity balonik – nabierz powietrza w policzki, przytrzymaj chwilę, a następnie swobodnie wypuść (powinien pojawić się dźwięk „p”).
7. Masaż warg – delikatnie przygryzaj górnymi zębami dolną wargę, dolnymi – górną.
8. Wąsy – wysuń wargi i zrób dzióbek, na górnej wardze połóż ołówek i spróbuj go jak najdłużej utrzymać.
9. Chuda rybka – wciągnij policzki.
10. Konik po bruku – klaskaj językiem.
11. Zmęczony koń – parsknij.
12. Motor – zawibruj wargami.
13. Siłacze – dwie osoby siedzące twarzami do siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę.
14. Winda jedzie na piętro: unieś czubek języka do dziąsła (za górne „jedyńki”), winda zjeżdża na parter: opuść czubek języka do dziąsła (za dolne „jedyńki”).
15. Krowa – naśladuj przeżuwanie.
16. Cukierek – naśladuj ssanie cukierka.
17. Kropki dla biedronki lub muchomora – przenoszenie kawałków papieru przy pomocy słomki: włóż jeden koniec słomki do ust (w linii nosa, po środku, między „jedyńkami”), a następnie zassij powietrze, unieś papiera i połóż go na obrazku. Jeśli nie masz obrazka, po prostu przekładaj z lewej na prawą stronę i z powrotem.

Poza tym można ziewać, mlaskać, udawać chrapanie, głośno wzdychać, naśladować odgłosy zwierząt, pojazdów itd.

MIŁEJ ZABAWY!