

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem w przewietrzonym pokoju i powtórzone co najmniej 5 razy.

1. Otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj swoje zęby, górne i dolne (przesuwasz język po zewnętrznej, a później wewnętrznej stronie zębów).
2. Wsuń język z jamy ustnej, jak najdalej na zewnątrz w linii poziomej i mocno cofnij go w stronę gardła.
3. Otwórz szeroko usta i ustaw język na baczność (dotknij językiem górki za górnymi zębami).
4. Przesuń językiem po podniebieniu-od górnych zębów w głąb jamy ustnej.
5. Policz językiem wszystkie swoje zęby. Dotykaj czubkiem języka każdy ząb.
6. Klaskaj językiem, naśladując stukot kopyt galopującego konia.
7. Wsuń usta do przodu (zrób rybie usta).
8. Spróbuj utrzymać słomkę lub patyczek ustami. Powietrze wdychaj i wydychaj kącikami ust.
9. Wydmuchuj bańki mydlane przez słomkę.
10. Rodzic kawałkiem watki (np. na patyczku) zwilżonej w zimnej wodzie lub soku dotknie pewnego miejsca twojej buzi (podniebienia tuż za zębami). Postaraj się zapamiętać to miejsce, a potem pokazać je koniuszkiem języka.
11. Połóż na stole kartkę papieru i spróbuj dmuchać pod nią tak, żeby się uniosła.
12. Spróbuj nadmuchać balonik.
13. Stań w lekkim rozkroku. Na wdech unosz wysoko ręce nad głowę, następnie zegnij kolana i pochyl się luźno do przodu, głośno wdychając powietrze.

Miłej zabawy.

Opracowała:

Janina Tomczyk