

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA



ODDYCHANIE – łapiemy powietrze nosem, wypuszczamy buzią, usta ściągnięte w dzióbek; bańki mydlane

**PILNUJEMY, ŻEBY WARGI BYŁY ZŁĄCZONE
W SPOCZYNKU ORAZ ŻEBY JĘZYK NIE WCHODZIŁ MIĘDZY ZĘBY**

POWTARZAMY SAMOGŁOSKI

A – buzia szeroko, język na dole, staramy się, aby zęby były widoczne

O – buzia okrągłe, usta do przodu

U – dzióbek, usta ściągnięte

E – szeroki uśmiech

i – ząbki razem, płaski uśmiech

Y – rączki do góry



WYSYŁAMY CAŁUSY – CMOKAMY – usta mocno ściągnięte

UŚMIECH – jak do zdjęcia, raz pokazujemy ząbki, raz chowamy, na zmianę



JASZCZURKA – wysuwamy do przodu i chowamy język do buzi tak, żeby nie leżał na zębach ani wargach

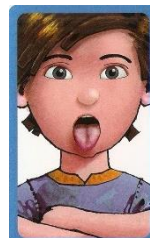
KOTEK – oblizujemy usta językiem dookoła, buzia szeroko, broda nie powinna się ruszać, ząbki widoczne; jeśli to jest zbyt trudne, to najpierw oblizujemy usta tylko na dole, później próbujemy tylko na górze



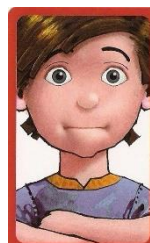
KĄCIKI UST – dotykamy czubkiem językiem raz do prawego, raz do lewego kącika usta, buzia szeroko otwarta



JĘZYK NA BRODĘ – wyciągamy język na brodę i chowamy szybko do buzi, tak żeby zęby się złączyły



MASUJEMY USTA – tak samo, gdy rozcieramy krem lub pomadkę na ustach



KONIKI – kląskamy językiem, przyklejamy czubek za górnymi zębami do podniebienia i energicznie odklejamy

JĘZYK ZA GÓRNYMI ZĘBAMI – docelowo: utrzymanie języka „na baczność” za górnymi zębami, przy szeroko otwartej buzi z widocznymi zębami



POWTARZANIE SAMOGŁOSEK NA ZMIANĘ

– łączymy samogłoski o przeciwnych układach, np. karetki i – O – i – O, A – U – A – U, E – O – E – O (dosyć trudne na początku).

