

## Gimnastyka buzi i języka

Gimnastykę buzi i języka najlepiej wykonywać przed lustrem.



Usta układamy w "dzióbek"  
i cmokamy wysyłając  
do siebie całuski.



Robimy na zmianę  
smutną i uśmiechniętą  
buźkę, jak aktor w teatrze.



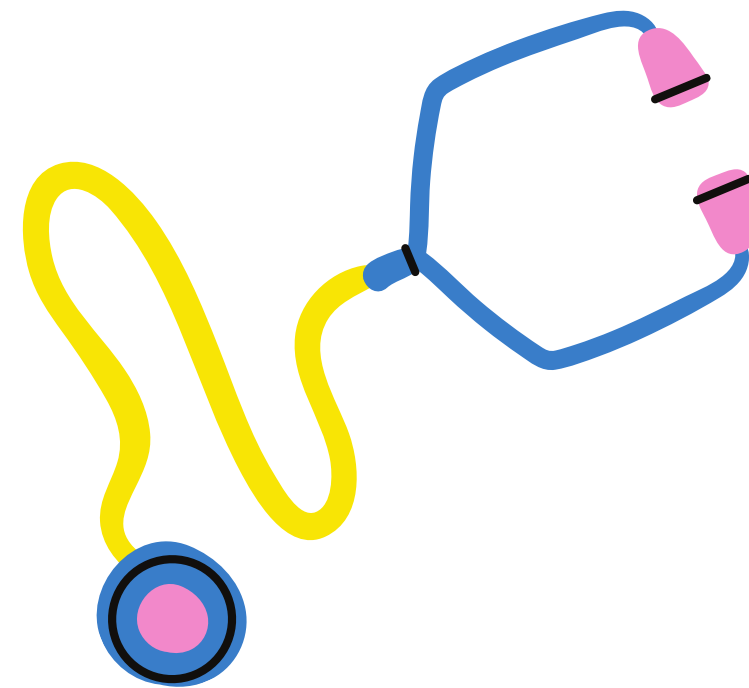
Wyraźnie wymawiamy  
samogłoski w parach:  
E-O, I-U, A-U  
jak staż pożarna.



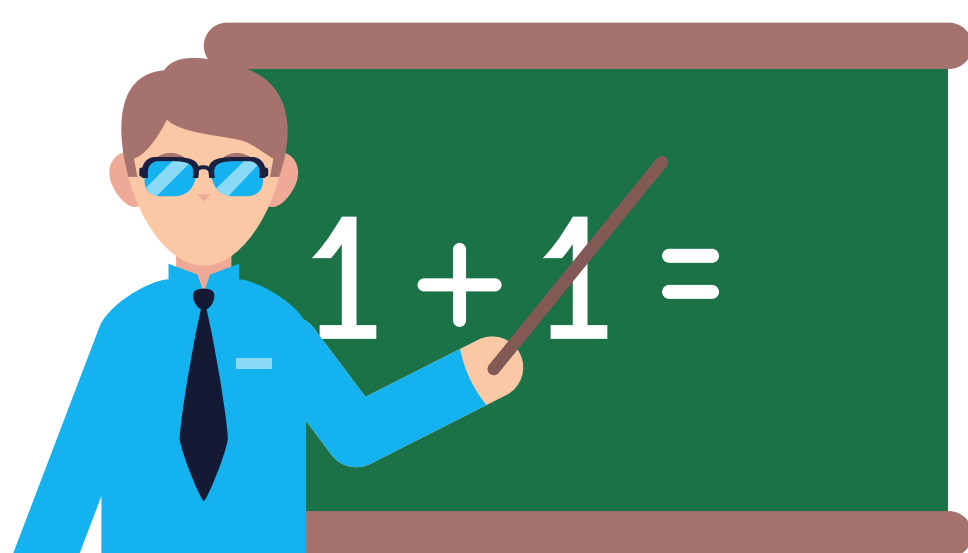
Kłaskanie – przyklejamy  
język do podniebienia  
i głośno go odklejamy  
jakbyśmy wbijali gwoździe.



Malujemy podniebienie  
(od górnych zębów  
w kierunku gardła).



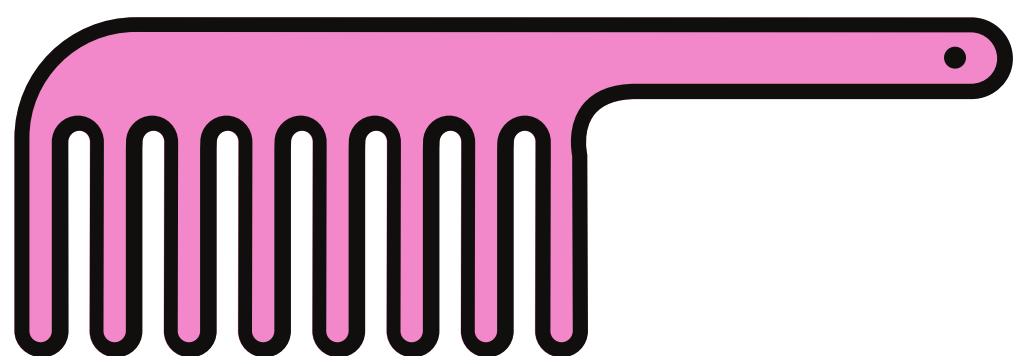
Stukamy językiem  
w podniebienie jakbyśmy  
osłuchiwali stetoskopem.



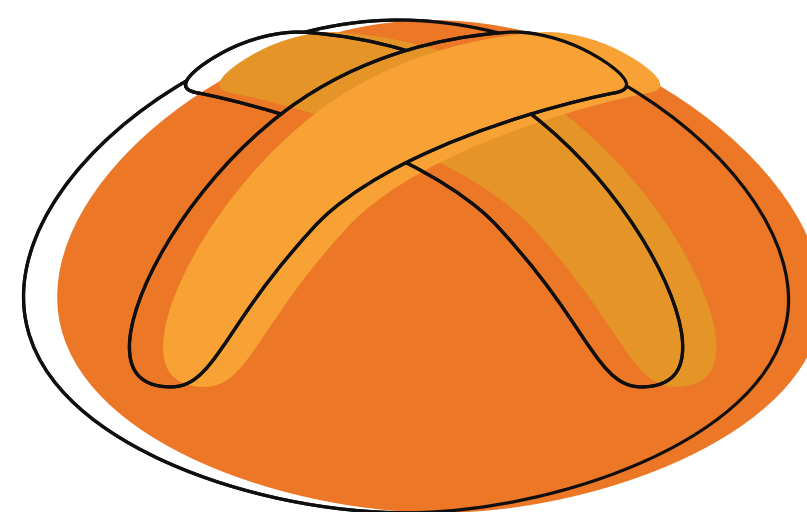
Czubkiem języka  
liczymy wszystkie zęby.



Szukamy czubkiem języka  
ostatnich górnych  
i dolnych zębów.



"Czeszemy" policzki  
jak grzebieniem  
– ruchy pionowe języka.



Wypychamy policzki  
czubkiem języka  
– jak chomik, który  
gromadzi zapasy.