Ćwiczenia buzi i języka

DLA MNIE I DLA MOJEGO JĘZYKA

ĆWICZĘ WARGI

SPRÓBUJ ROZRUSZAĆ SWOJE WARGI PRZY POMOCY ĆWICZEŃ :

- cmokaj, parskaj, zrób masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- wymawiaj samogłoski w parach: a-i,a-u,i-a,u-o,o-i,u-i,a-o, e-o.
- wysuwaj wargi do „ dzióbka”, cofaj do „uśmiechu”.
- wysuwaj wargi w przód, następnie przesuwaj wargi w prawo, w lewo.

ĆWICZĘ JĘZYK

PORUSZAJ JĘZYKIEM TAK JAK W INSTRUKCJI:

- kląskaj językiem.
- dotykaj czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
- "głaskaj podniebienie” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- oblizuj zęby po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.



ĆWICZĘ PODNIEBIENIE MIĘKKIE

WPROWADŹ W RUCH SWOJE PODNIEBIENIE:

- ziewaj - szczęka nisko opuszczona
- śmiej się - tak jak dziadek - HO-HO, tak jak babcia HE-HE, tak jak mama HI-HI, tak jak tata HA-HA
- spróbuj "chrapać" na wdechu i wydechu

ĆWICZĘ POLICZKI

ROZRUSZAJ SWOJE POLICZKI:

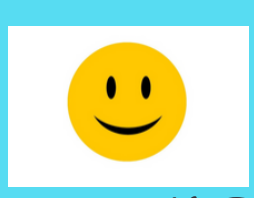
- nadymaj policzki jak –„ gruby miś”.
- wciągnij policzki jak –„ chudy zajączek”.
- zrób naprzemiennie „ grubego misia” i „chudego zajączka”.
- nabierz powietrza w usta i przesuwaj powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Z PODANYCH ĆWICZEŃ MOŻESZ WYBRAĆ SWOJE ULUBIONE, NIE MUSISZ WYKONYWAĆ ICH WSZYSTKICH NA RAZ :)

MIŁEJ ZABAWY







K. Płudowska