Gimnastyka buzi i języka

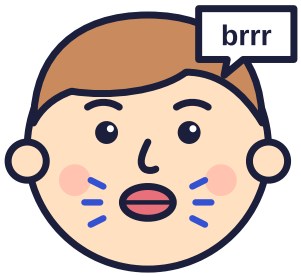
2–3 lata

Karty ćwiczeń · poziom 1

Imię: _____ Data: _____

Zrób minkę jak na obrazku. Ćwicz przed lusterkiem!

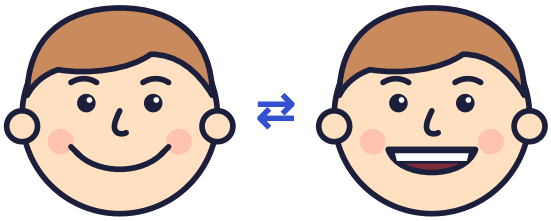
Dla dorosłego: Ćwiczcie razem przed lustrem, w formie zabawy, 5–10 minut dziennie. Każde ćwiczenie powtórzcie 3–5 razy i pokolorujcie kółko po każdym powtórzeniu. Nie zmuszaj dziecka – lepiej krócej, ale codziennie.



Motorek

Wibruj wargami jak motorek: brrr – raz cicho, raz głośno.

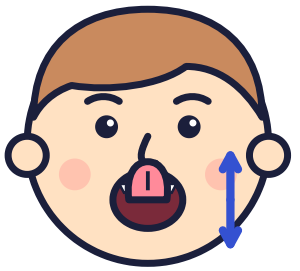
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Żabka

Zrób szeroki uśmiech z zamkniętymi ustami, a potem z otwartymi – tak, żeby było widać zęby.

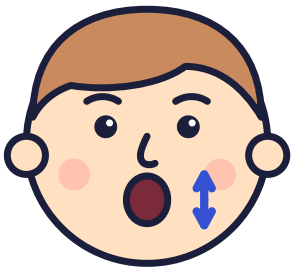
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Język do nosa

Wysuń język i spróbuj dotknąć nim nosa, a potem brody.

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Rybka

Zrób dzióbek i otwieraj, i zamykaj usta jak rybka w akwarium.

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯