# Gimnastyka buzi i języka

4–5 lat

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.



### Kotek pije mleko

Wysuwaj szeroki język i chowaj go do buzi, jak kotek, który pije mleko.

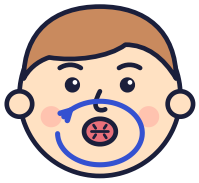
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



### Ziewający lew

Otwórz buzię bardzo szeroko, jak lew, który ziewa, i powoli ją zamknij.

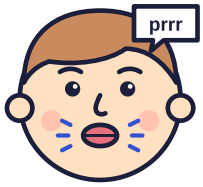
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



### Kółeczka

Zrób dzióbek i rysuj nim w powietrzu małe kółka – raz w jedną, raz w drugą stronę.

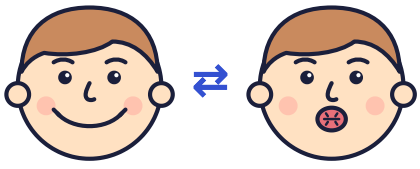
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯




### Konik parska

Parskaj ustami: prrr – wargi drgają jak u konika.

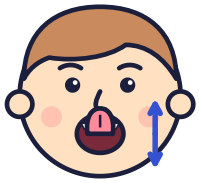
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



### Uśmiech i dzióbek

Na zmianę zrób szeroki uśmiech, a potem dzióbek. Powtórz kilka razy.

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



### Język do nosa

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

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯