Gimnastyka buzi i języka

6–7 lat

Karty ćwiczeń · poziom 2

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.



Oblizujemy wąsy

Oblizuj wargi dookoła – raz w jedną stronę, raz w drugą – jak po zjedzeniu lodów.

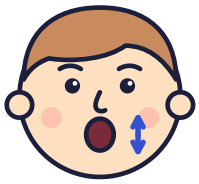
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Słonik

Wysuń usta daleko do przodu jak trąbę słonia, a potem schowaj je w uśmiechu.

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Rybka

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

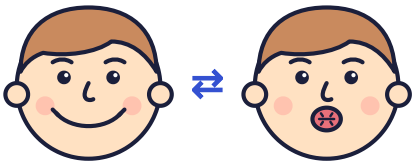
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Zegar

Czubkiem języka pokazuj godziny wokół ust: dwunasta (góra), trzecia (bok), szósta (dół), dziewiąta (drugi bok).

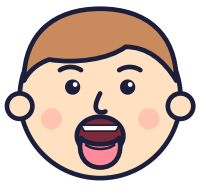
Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Uśmiech i dzióbek

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

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯



Łyżeczka

Wysuń język i zrób z niego łyżeczkę – unieś boki i czubek do góry.

Powtórz: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯