Mój tydzień z gimnastyką buzi

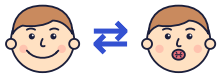
4–5 lat

Plan ćwiczeń na 7 dni · poziom 1

Imię: _____ Data: _____

Codziennie zrób każde ćwiczenie i pokoloruj kółko!

Dla dorosłego: Najlepiej ćwiczyć o stałej porze, np. po myciu zębów. Wystarczy 5–10 minut dziennie. Za cały tydzień – pochwała albo naklejka!

Ćwiczenie	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
 **Wiewiórka** Zamknij buzię i czubkiem języka wypychaj raz jeden, raz drugi policzek – jak wiewiórka, która chowa orzeszek.	○	○	○	○	○	○	○
 **Uśmiech i dzióbek** Na zmianę zrób szeroki uśmiech, a potem dzióbek. Powtórz kilka razy.	○	○	○	○	○	○	○
 **Słonik** Wysuń usta daleko do przodu jak trąbę słonia, a potem schowaj je w uśmiechu.	○	○	○	○	○	○	○
 **Kółeczka** Zrób dzióbek i rysuj nim w powietrzu małe kółka – raz w jedną, raz w drugą stronę.	○	○	○	○	○	○	○
 **Konik stuka kopytkami** Kląskaj językiem o podniebienie: kla, kla, kla – jak konik, który stuka kopytkami.	○	○	○	○	○	○	○