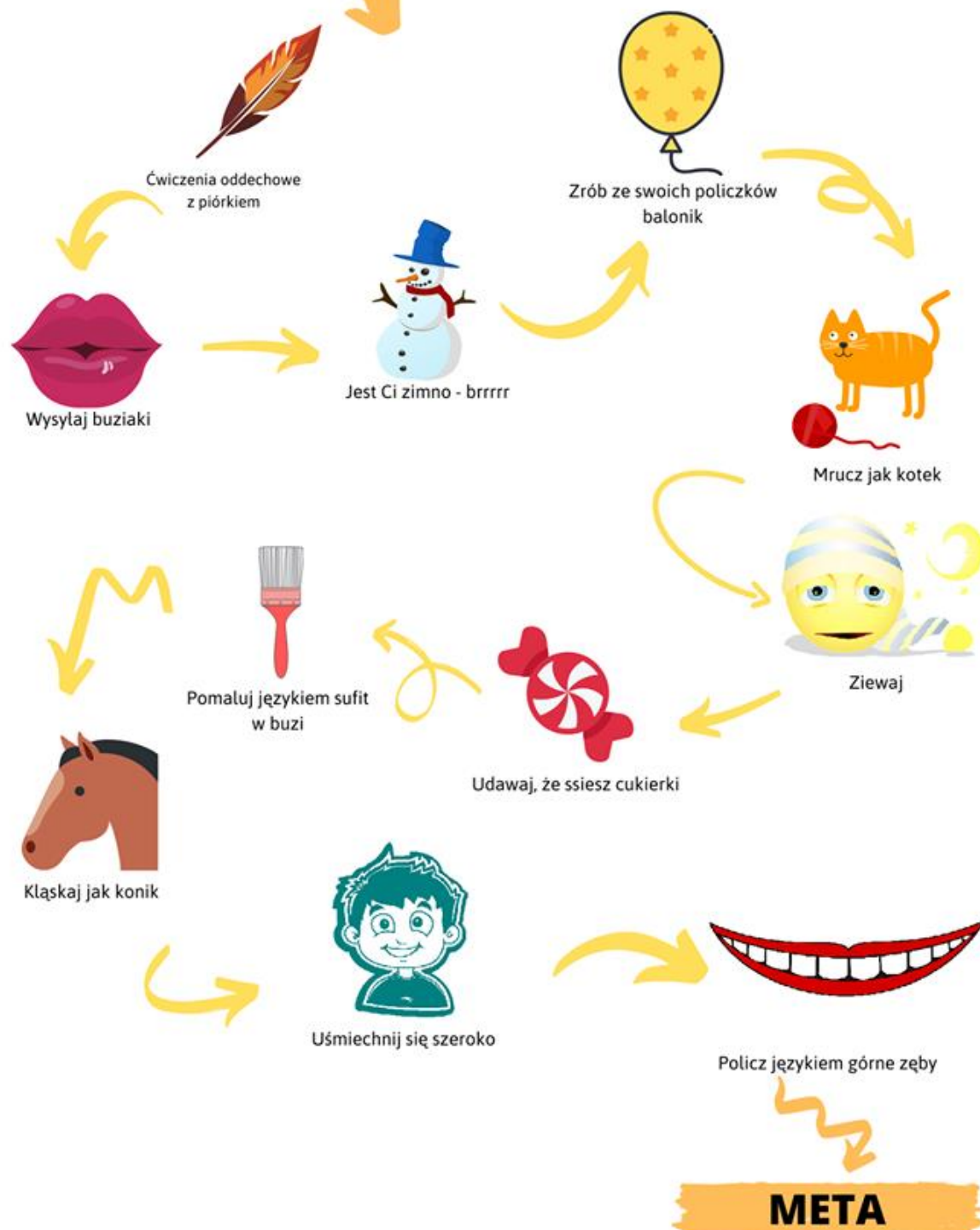


	POLICZ GÓRNE ZĘBY JĘZYKIEM 
	PARSKAJ JAK KOŃ 
	POMALUJ JĘZYKIEM PODNEBIENIE 
	UMYJ JĘZYKIEM DOLNE ZĘBY 
	DMUCHAJ 
	UŚMIECHNIJ SIĘ SZEROKO 

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

START



Opis ćwiczeń



	Szuflada. Język wysuwa się, jak szuflada. Otwórz szeroko buzię. Wysuwaj i chowaj szeroki język, pamiętając, żeby buzia była cały czas otwarta. Wykonuj to ćwiczenie powoli.
	Malarz. Język malarz maluje sufit. Otwórz szeroko buzię. Unieś szeroki język do wąłka dziąsłowego (tuż za górnymi zębami). "Maluj" językiem całe podniebienie.
	Dzięcioł. Język stuka, jak dzięcioł. Otwórz szeroko buzię. Unieś wąski język do wąłka dziąsłowego. Stukaj czubkiem języka w walek dziąsłowy.
	Klej. Język jest przyklejony do sufitu. Otwórz szeroko buzię. Unieś język do wąłka dziąsłowego. "Przyklej" go. Otwieraj i zamykaj buzię, pilnując, żeby język się "nie odkleił".
	Konik. Język zamienia się w konika. Kłaskaj, jak najgłośniej potrafisz. Raz szybko, raz wolno.
	Cukierek Naśladuj ssanie cukierka. Mocno przysysaj język do podniebienia.
	Kołderka. Język zamienia się w kołderkę. Otwórz szeroko buzię. Unieś szeroki język tak, aby przykryć nim od zewnątrz zęby górne. Pilnuj, by buzia była cały czas otwarta, a zęby dolne widoczne.

Ćwicz codziennie przed lustrem.
Każdego dnia, jak ładnie poćwiczysz, narysuj
coś lub przyklej w odpowiednim miejscu.
Powodzenia!



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
							
							
							
							
							
							
							



Malarz

"Pomaluj"
językiem swoje
podniebienie.
Pamiętaj, by
buzia była
szeroko otwarta.

Mow Nle Ma



Balonik

Nadmiń mocno
policzki
(zrób balonik).
Wytrzymaj tak co
najmniej
5 sekund.
Na koniec
"przebij" balonik.

Mow Nle Ma



Konik

Kłaskaj językiem.
Przytóż palec do
zielonej ramki
tej karty.
Jedź palcem po
zielonej ramce
dookoła - cały
czas kłaskając.

Mow Nle Ma



Akordeon

Ściągaj i rozciągaj
wargi, jakbyś grał
na akordeonie.
Rób z warg
małe kółko
i długą kreskę.
Zęby powinny
być złączone.

Mow Nle Ma



Biedronka

Otwórz szeroko
buzię.
Pomaluj językiem
biedronkę -
stawiaj czubkiem
języka kropki na
podniebieniu.

Mow Nle Ma



Traktor

Naśladuj warkot
jadącego traktora,
wprawiając wargi
w wibrację.

Mow Nle Ma



Cukierek

Naśladuj ssanie
cukierka. Mocno
przyśysaj język
do podniebienia.

Mow Nle Ma



Winda

Otwórz szeroko
buzię. Poruszaj
językiem powoli
raz do góry (wałek
dziąstowy), raz na
dół (w buzi za
dolnymi zębami).
Buzia cały czas
szeroko otwarta.

Mow Nle Ma



Żabka

Otwórz szeroko
buzię.
Przeskocz
czubkiem języka
z żabka na żabek.

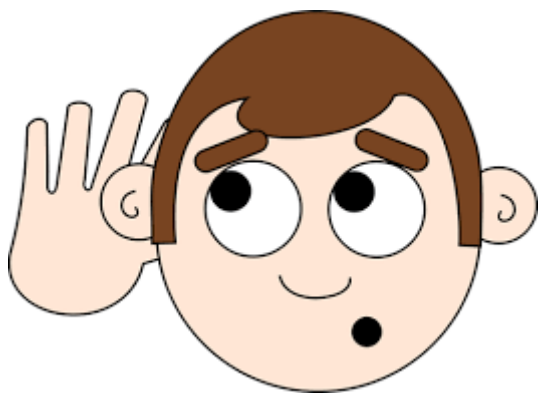
Mow Nle Ma



Catuski

Wysuń wargi
do przodu,
jakbyś chciał
zrobić dziób
bociana. Wyślij
10 catusków.

Mow Nle Ma



ZABAWY SŁUCHOWE

- ***Raz i dwa, raz i dwa, każdy klaszcze tak jak ja!*** – rodzic wyklaskuje rytm, a inni starają się go precyzyjnie odtworzyć(można tupać, śpiewać, kłaskać i skakać do rytmu)
- ***Krok za krokiem*** – w tej zabawie jedna osoba ma zawiązane oczy i podąża za dźwiękiem wydawanym przez rodzica; zabawę można urozmaicić wyznaczając trasę papierową taśmą – za jej przekroczenie dziecko wraca na start
- ***Ukryte dźwięki*** – w tej zabawie wykorzystujemy telefon lub przenośny odtwarzacz muzyki. Telefon lub głośnik chowamy i puszczaemy dowolną piosenkę z dziecięcego repertuaru. Zadaniem dziecka jest słuchać uważnie i odnaleźć ukryte urządzenie;
- **Pudełko** – zadaniem dziecka jest potrząsać pudełkiem, w którym ukryte są przedmioty codziennego użytku, np. klucze, telefon i zgadnąć co się z nich znajduje.
- Rodzic umawia się z dziećmi na dwie zasady, np. “gdy usłyszysz ten dźwięk, skacz jak piłeczka; gdy usłyszycie tamten dźwięk – tup nogami”;
- Zabawa słuchowa „Co słyszać?” Dziecko z zamkniętymi oczami wsłuchuje się w ciszę - żadne dźwięki nie są wytwarzane celowo. Po krótkim czasie wsłuchiwania się określa, co słyszy: stukot butów o bruk, skrzypnięcie drzwi, szczekanie psa, odgłos samochodów, ptaków, rozmowy ludzi itp.

- Zabawa słuchowa „Co tak szeleści?”. Rodzic demonstruje odgłosy różnych szeleszczących rodzajów materiałów (folia, karton, celofan, papier itp.) i poleca, aby dziecko zapamiętało dźwięki, a następnie zamknęło oczy. Ponownie je demonstruje. Dziecko słuchając odgaduje, co szeleści.
- Zabawa słuchowa „Co przesypuję?” Rodzic demonstruje odgłosy przesypywania różnych sypkich produktów (cukru, ryżu, kaszy, grochu, kamyków, klocków, monet itp.) Przebieg j.w.
- „Policzanie dźwięków” Rodzic wrzuca do blaszanego pojemnika znajdującego się poza polem widzenia dziecka orzechy, guziki lub monety, a zadaniem dziecka jest policzyć ile wpadło.
- „Dźwięki domu” – (np. stukanie w blache do pieczenia ciasta, stukanie drewnianą łyżką, spuszczenie wody, użycie suszarki, stukanie paznokciami, odsuwanie krzesła, stukanie butami, szeleszczenie workiem, zamykanie drzwi itp.) Dziecko odgaduje dźwięk, a następnie określa jaki on był– cichy czy głośny, było ich dużo czy mało, był długi czy krótki?