

**Gimnastyka buzi i języka dla każdego przedszkolnego smyka:
(zestaw ćwiczeń na rozgrzewkę)**



- kląskanie
- uśmiech z pokazywaniem ząbków
- uśmiech bez pokazywania ząbków
- parskanie
- unoszenie języka do nosa
- wypychanie językiem policzków
- oblizywanie czubkiem języka podniebienia
- dotykanie językiem zębów górnych, a potem dolnych
- ściąganie warg w kształt rybki
- naprzemienne wykonywanie uśmiechu i „ rybki”
- przesyłanie całusów
- wymawianie samogłosek: A O E U I Y

Proponuję, aby ćwiczenia wykonywać z dzieckiem przed lustrem, wystarczy kilka minut; należy ustalić ilość powtórzeń do każdego ćwiczenia. Przykładowo „ unoszenie języka do nosa” 5 razy.