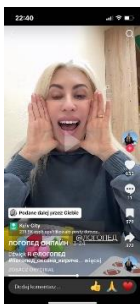


## Olimpijski trening buzi i języka 😊 w tym działaniu jest moc!!!!

1. Przy uśmiechu i otwartej buzi oblizujemy zęby po wewnętrznej stronie u góry
2. Nabieramy powietrze do buzi i mieszamy je buzią szczekając zębami bez otwierania ust
3. Przy uśmiechu i otwartych ustach wysuwamy język i dotykamy na zmianę lewego kącika , prawego i środka górnej wargi Możemy przytrzymać fałdy nad ustami by utrzymać uśmiech
4. Wyciągamy szeroki język i zwijamy go do wewnątrz jamy ustnej tworząc łyżeczkę powtarzamy ruch zawijając jakbyśmy coś nabierali i chowali do buzi ( jak lizanie lizaka) cały czas uśmiech by widoczne były górne zęby
5. Przy otwartej buzi językiem naprzemiennie wypychamy policzki
6. To samo powtarzamy przy zamkniętej buzi mamy wyprostowaną sylwetkę
7. Przy otwartej buzi dotykamy szybko językiem łyżeczką wałka dziąsłowego jak przy TDN
8. Próbuje przytrzymać wykałaczkę między nosem a ustami
9. Dwoma wykałaczkami ustawiamy bramki i dotykamy je naprzemiennie lewo prawo, góra i dół
10. Zawijamy język nad wykałaczką i pod nią w buzi ślimaczek
11. Zębami trzymamy chrupkę i ustami tworzymy dziubek i szerokie usta
12. Unosimy język łyżeczkę wkładamy chrupkę i wjeżdżamy do wnętrza buzi i na zewnątrz
13. Przełamana słomkę wkładamy między zęby i zaciskiem mówimy „sz”
14. Gwizdkiem języczkiem przy wciągniętym powietrzem nosem zwalamy przedmioty ustawione na klockach przy wydmuchu bądź podnosimy słomki ustawione na klockach
15. Na wykałaczkę wkładamy chrupki z dziurką i przesuwamy je językiem w lewo prawo
16. Kręcimy chrupki z wykałaczki językiem jak przy lizaniu lizaka
17. Podnosimy chrupkę na języku do góry w buzi i liczymy do 5
18. Naklejamy kóleczek chrupkę na język podnosimy je do góry w buzi i otwieramy i zamykamy zęby nie opuszczając języka
19. Na język kładziemy słomkę i przykrywamy ją bokami języka tworząc rurkę
20. Smarujemy nutellą pod ustami i zlizujemy językiem potem robimy to samo nie ruszając zuchwą
21. Guziczek ze sznureczkiem wkładamy do ust i trzymając ustami guzik ciągniemy za sznurki
22. Szeroki język przyklejamy do podniebienia górnego przy otwartej buzi po czym zwięzając go dotykamy wałka dziąsłowego
23. Próbuje ślimaczka bez wykałaczek
24. Próbuje na zmianę rybkę – dziubek, żabkę – szeroki uśmiech, balonik – powietrze w ustach i wycofywanie go do tyłu i przodu przy zamkniętej buzi, cukierek – językiem wypychamy policzki językiem lewo – prawo, kobra – język unosimy do góry i płasko

kładziemy na dół jamy ustnej, ciastka z kremem - oblizujemy przy uśmiechu zewnętrzne zęby górne i potem obluzujemy całe usta przy otwartej buzi, delfinek – nabierającym ruchem języka zbieramy powietrze do wnętrza buzi przy otwartych tygrys – szeroki język na górnym podniebieniu i wypowiadamy RRR ustach, konik – kłaskamy, statek z żaglami – szeroki język przyklejamy do podniebienia górnego naprzemiennie dotykając czubkiem jak przy T wałka dziąsłowego, indyk przy otwartej buzi szerokim językiem klaszczemy w górne podniebienie mówiąc D

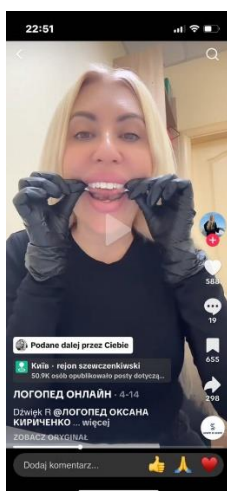
25. szeroki język klaszcze w górne podniebienie mówiąc DA DA końcówką języka dłońmi naciągamy policzki by zęby były widoczne. Wciągamy powietrze nosem i na wydechu szybko wypowiadamy DADADA fot1



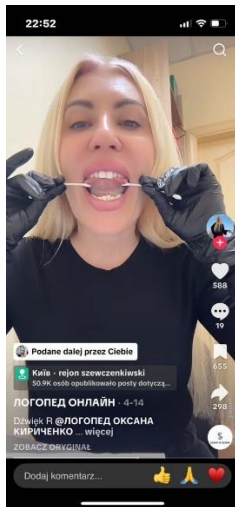
26. głoska K - na wyciągniętej dłoni wkładamy piórko wciągamy powietrze nosem i wydychamy mówiąc K później dołączamy w wydechu KA, potem KE itp

27. głoska R – podobnie można z kubeczka wyciągać pomponiki i dmuchać mówiąc TRR wcześniej układamy szeroki język na podniebieniu górnym

28. patyczkiem do ucha podciągamy język za górne zęby przy wdechu wydychujemy powietrze mówiąc DRDR



29. dwoma patyczkami przytrzymujemy z obu stron język szeroki u góry podniebienia i mówimy DYN DYN ... DRDR



30. podciągamy szeroki język do góry i masujemy patyczkiem tworząc drrrrr
31. wkładamy między zęby klocek i wyciągamy język luką z lewej i prawej strony
32. przytrzymujemy czubkiem języka patyczek do uszu na podniebieniu górnym przy wałku dziąsłowym
33. przenosimy słomką kwiatki na kartkę z oznaczonymi polami na trawie
34. wydmuchuje po wciągnięciu powietrza nosem słomką elementy obrazkowe na ich oznaczone na kartce miejsce ( język mieszka za zębami karta )
35. wciągamy samymi ustami piankę albo paluszka
36. zamalowujemy fragmenty rysunku trzymając w górze glonojada
37. wkładamy słomkę do ust przed zęby zaciśnięte i próbujemy zrobić tak by słomka zagrała
38. na czubek języka naklejamy papier i dmuchamy tak by zadrgał
39. dmuchamy do małej buteleczki po olejku zapachowym spożywczym ( uczymy się kierować powietrze – międzyzębówka
40. dmuchamy nosem – banki , kotki z tacy
41. zjadamy chrupki z talerzyka językiem
42. dmuchamy w lusterka wypowiadając ha, ho , hi itp.

*Jeśli jesteś na ten stronie to znaczy że dbasz o swój trening. Wystarczy 15 min dziennie.*