

# *GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA*

Propozycje ćwiczeń:

Z młodszymi dziećmi ćwiczymy 3-5 minut, ze starszymi (5-6-letnimi) do 10 min.

## *1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie warg*

- przesadne, głośne i dokładne wymawianie naprzemienne samogłosek: e-o-e-o-e-o (naśladujemy karetkę pogotowia), i-o-i-o-i-o (zabawa w naśladowanie osiołka), e-u-e-u-e-u (naśladowanie straży pożarnej);
- "Pajacyki" - naśladowanie min wesołego i smutnego pajacyka;
- „Wielbłąd” - zakładanie dolnej wargi na górną i odwrotnie - górnej na dolną;
- "Króliczek" - wysuwanie warg do przodu (wargi ściągnięte) i przesuwanie w kąciki ust: w prawo, w lewo, tak jakby królik chrupał marchewkę;
- „parskanie” - naśladowanie odgłosu zmęczonego konika, lub warkotu samochodu;
- „całuski dla mamy”, czyli głośne cmokanie ściągniętymi w dzióbek wargami;
- nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza do drugiego (tak jakbyśmy płukali buzię wodą);
- nadmuchiwanie baloników, puszczenie baniek mydlanych;
- „Chudzinka” - wciąganie policzków do jamy ustnej;
- „Wąsy” - utrzymywanie słomki lub kredki między nosem a górną wargą;
- „Rybka” - powolne otwieranie i zamykanie warg wysuniętych do przodu;
- „Ptaszki” - wysuwanie do przodu mocno ściągniętych warg, gwizdanie przy ich lekkim rozchyleniu (fiu, fiu..).

## 2. Ćwiczenia języka

- „Zziajany piesek” - wysuwanie języka daleko na brodę;
- „Kotek” oblizywanie warg, mlaskanie, naśladowanie ruchu picia mleka z miseczki;
- „Jaszczurka” - zjadanie okruszków, płatków kukurydzianych, posypki z talerzyka posługując się tym razem tylko czubkiem języka;
- „Broda i wąsy” - sprawdzanie językiem, czy nie rośnie nam broda i wąsy;
- „Liczenie ząbków” - unoszenie czubka języka do górnych i dolnych zębów, dotykane, „liczenie” językiem poszczególnych zębów;
- „Dentysta” - sprawdzanie językiem, czy w ząbkach nie ma dziur;
- „Wahadelko” - kierowanie języka w kąciaki ust bez dotykania warg i zębów;
- „Wesoły źrebak” - klaskanie językiem (naśladowanie stukotu końskich kopyt);
- „Malowanie sufitu” - przesuwanie czubka języka od zębów do podniebienia miękkiego, tak jakby język był pędzelkiem i malował w buzi sufit;
- „Skacząca piłka” - wypychanie językiem prawego i lewego policzka, tak jakby do buzi wpadła piłeczka;
- „Wąż” - przeciskanie języka pomiędzy zaciśniętymi zębami;
- „Liczenie gwiazdek na niebie” – dotykane czubkiem języka różnych punktów na podniebieniu;
- „Pada deszcz” - unoszenie języka do górnego dziąsła i opuszczanie go do dolnego dziąsła - usta otwarte, broda nieruchoma!

## 3. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką;
- kaszel z wysuniętym na zewnątrz językiem;
- płukanie gardła ciepłą wodą tzw. gulgotanie;
- chrapanie na wdechu i wydechu, chrząkanie, chuchanie;
- „Przeciąg” - wciąganie powietrza nosem i wypuszczanie buzią przy szeroko otwartych ustach;

- przenoszenie za pomocą słomki - wciągając powietrze - małych skrawków papieru - z kartki na kartkę lub chrupków kukurydzianych z pudełka do pudełka;

- picie gęstych soków, przez cienką rurkę.

#### 4. Ćwiczenia żuchwy

„Zamykanie i otwieranie domku”- tj. powolne otwieranie i zamykanie buzi;

– powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych ustach;

– powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy zamkniętych ustach;

– „Szufladka”- powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy otwartych ustach;

– „Guma do żucia”- naśladowanie ruchów żucia gumy;

– „Grzebień”- wysuwanie żuchwy, zakładanie dolnych zębów na górną wargę i przesuwanie zębami na boki, po górnej wardze i na odwrót, cofanie żuchwy i zakładanie górnych zębów na dolną wargę i przesuwanie zębami na boki, po dolnej wardze;

- „Krokodyla paszcza” - szeroko otwarta buzia z uwidocznionymi zębami, wykonujemy „kłapanie” paszczą.

#### 5. Ćwiczenia oddechowe

- nadmuchiwanie baloników, puszczenie baniek mydlanych;

- „Chudzinka” - wciąganie policzków do jamy ustnej;

- „Wąsy” - utrzymywanie słomki lub kredki między nosem a górną wargą;

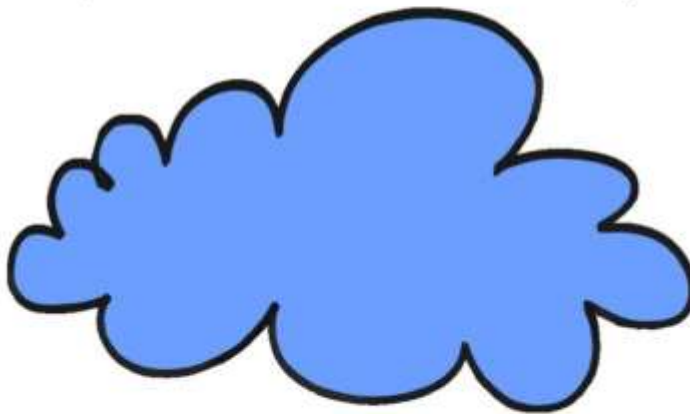
- „Rybka” - powolne otwieranie i zamykanie warg wysuniętych do przodu;

- „Ptaszki” - wysuwanie do przodu mocno ściągniętych warg, gwizdanie przy ich lekkim rozchyleniu (fiu, fiu..).

*Ćwiczenia w formie zabawy:*

# Deszcz

Susza okropna, deszczu brak.  
Językiem narysuj kropli wiele.  
Na pewno wiesz jak.  
Ot, takie oto ćwiczenie na niedzielę.



Uderzanie czubkiem szerokiego języka o podniebienie  
przy otwartych ustach i nieruchomej brodzie

# Muchomor



Och, jakżeby wyglądał  
brzydko na dworze,  
Gdyby nie ozdoby  
koliste.

Narysuj kropki  
na muchomorze.

Czym?  
Językiem – to  
oczywiste!

Uderzanie czubkiem szerokiego języka o podniebienie  
przy otwartych ustach i nieruchomej brodzie

# Czarownica

Leci na miotle  
czarownica  
Unosi się w górę  
migiem.  
Ja się nią nie  
zachwycam  
Odkąd tak umiem  
językiem.



[www.brzecznychirzaszcz.pl](http://www.brzecznychirzaszcz.pl)

Przesuwanie szerokim językiem po podniebieniu  
od zębów w stronę gardła

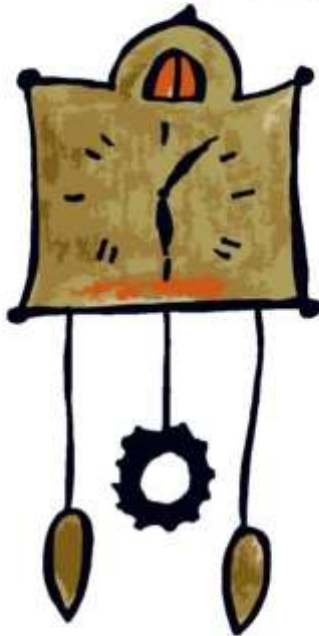
# Bębenek

Językiem o podniebienie  
Uderzam śmiało.  
To jak gra na bębenu  
- ciągle mi mało.



Uderzanie językiem o wałek dziąsłowy za górnymi zębami

# Zegar



W prawo, w lewo  
Czas ucieka  
Zegar tyka jak  
szalony.

Najpierw językiem  
wypchnij policzki,  
a potem zrób z  
nich balony.

Wypychanie policzków językiem (raz z jednej, raz z drugiej strony, a następnie napełnianie policzków powietrzem).



# Domek



Otwieram usta,  
język w ruch:  
Kręci się wkoło  
ten mój zuch.  
Kręci się, kręci -  
okna myje.  
Stop: już ledwo  
żyję.

[www.brzecznychirzacz.pl](http://www.brzecznychirzacz.pl)

Oblizywanie zębów od środka przy otwartych,  
zaokrąglonych ustach

# Rybka

Że nie ma głosu – zapomniała  
Ryba wargi zaokrągliła,  
Jakby „u” powiedzieć chciała.  
Dziwne miny prezentuje  
A ja ją w dzióbkach naśladowuję.



Wysuwanie warg jak do samogłoski „u”

# GIMNASTYKA

## BUZI I JĘZYKA

