

1. Dwukolorowy wiatraczek - kształtowanie prawidłowego toru wydechowego

2. Potrzebujemy:

- dwie kolorowe kartki papieru w kwadracie,
- nożyczki,
- pinezki (mały gwoździk),
- patyk,
- opcjonalnie ołówek, linijkę, kredki i inne rzeczy do ozdobienia.

3.

4.



5.

Wykonanie:

1. Obie kartki zginamy po przekątnych
2. Odmierzamy 2cm od środka na każdym zgięciu, pozostałą część przekątnych nacinamy.
3. Przekłuwamy pinezkami rogi w obu kartkach (jak na zdjęciu) oraz środek.
4. Wszystkie narożniki z dziurkami łączymy pinezką (lub gwoździkiem – wiatrak lepiej się kręci), przekładamy przez środek i mocujemy na patyku
5. Bierzymy głęboki oddech i dmuchamy tak, żeby wiatraczek zaczął się kręcić.
6. Ostatni punkt powtarzamy kilka razy 😊

2. Gimnastyka buzi i języka – można wydrukować, pociąć i losowo wybierać ćwiczenia

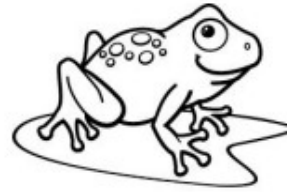
Unieś czubek języka na wążek dziąsłowy, policz do 5 i opuść.



Unieś boki języka do górnych zębów.



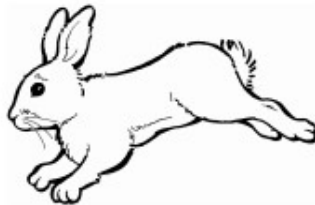
Skacz czubkiem języka z ząbka na ząbek - u góry.



Narysuj na podniebieniu czubkiem języka kropeczki.



Zrób czubkiem języka 10 dużych skoków: z dolnych zębów na górne.



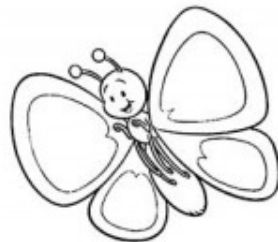
Narysuj czubkiem języka na podniebieniu kółko i promyki.



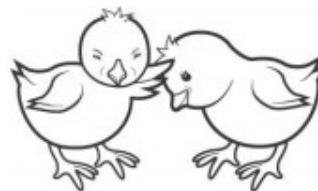
Pokaż jak wachasz tulipany: wdychaj nosem, wydech ustami.



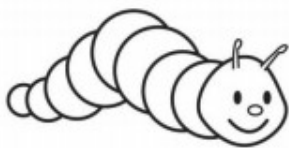
Zaśpiewaj: la, lo, le, lu, ly na ulubioną melodię.



Prześlij całuski: raz głośne, raz ciche swojej rodzinie.



Czubek języka na wążek dziąsłowy - otwieraj i zamykaj zęby nie odklejając języka.



Przeciskaj język pomiędzy zbliżonymi do siebie zębami.



Kłaskaj językiem.



3. Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację – przykłady pokazane na filmikach. Dla dzieci można wykorzystać prostsze formy np. figury geometryczne, słoneczko, krzyżyk, linie skośne itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=GjCDiDg-yQQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=xEfoM0r8Ijs>