

KWIECIEŃ

### **Gimnastyka buzi i języka**

aktywizowanie wszystkich ruchomych narządów artykulacyjnych,  
wzmacnianie mięśni

#### **„Poranna toaleta susła”**

*Suseł zbudził się w bardzo dobrym humorze.*

*Raz jeszcze szeroko ziewnął (otwieramy szeroko usta, język ułożony za dolnymi zębami) i ruszył nad strumień, by zrobić poranną toaletę.*

*Umył czubek nosa (wysuwamy język i unosimy go w kierunku nosa),*

*uszy (naprzemiennie kierujemy język do kącików ust)*

*i brodę (wysuwamy i opuszczamy język w kierunku brody).*

*Potem ochoczo zaczął czyszczenie zębów (przesuwamy czubkiem języka po wewnętrznej powierzchni górnych i dolnych łuków zębowych).*

*Na koniec wypłukał usta wodą (przesuwamy powietrze w jamie ustnej)*

*i uczesał sierść na czubku głowy (przesuwamy przednią częścią języka po podniebieniu górnym przy otwartych ustach).*

*Zadowolony ze swojego odbicia w tafli wody gwizdnął radośnie (gwizdźmy z umieszczonym za dolnymi zębami czubkiem języka, uniesioną środkową częścią języka do podniebienia górnego i zaokrąglonymi ustami) i poszedł na śniadanie.*