

Gimnastyka buzi i języka

ćwiczenia oddechowe oraz usprawniające ruchome narządy artykulacyjne – wzmacnianie i pionizowanie mięśni języka, wzmacnianie mięśnia okrężnego warg i policzków oraz podniebienia miękkiego

Podbiegunowa wyprawa psa Baltazara

W odległych krainach polarnych, daleko za kołem podbiegunowym jest bardzo zimno (*brrrrrrrr – powtarzamy onomatopeję*) i wędrowcy muszą rozgrzewać sobie dłonie, chuchając na nie (*chu, chu, chu.....- dmuchamy na dłonie*). Kiedy trwa noc polarna, słońce nie pojawia się na niebie nawet na trochę (*język przyklejamy do podniebienia i chowamy w zamkniętej jamie ustnej*). Po śniegu i lodzie można poruszać się tylko dzięki psim zaprzęgom: duże i puchate psy (*język wysunięty na brodę, sapiemy jak pieski*) ciągną saneczki (*język wysunięty na brodę, sapiemy jak pieski*), a te wesolo dzwonią dzwoneczkami (*dzyń, dzyń, dzyń..... - powtarzamy onomatopeję*). Takim właśnie psem jest Baltazar – pies zaprzęgowy. Baltazar uwielbia ciągnąć swoje sanie (*język wysunięty na brodę, sapiemy jak pieski*). Uwielbia też wyprawy i wycieczki! Podczas takiej wyprawy można spotkać różnych mieszkańców krainy podbiegunowej.

Na biegunie południowym, czyli na samym dole Ziemi (*język sięga jak najniżej w kierunku brody*), mieszkają wesole pingwiny, które chętnie ślizgają się po lodzie (*czubek języka ślizga się po podniebieniu: od tylnej części w kierunku górnych zębów*).

A na biegunie północnym, czyli na samej górze Ziemi (*język wyciąga się jak najwyżej w kierunku nosa*), spotkamy lisa polarnego, który jest trochę podobny do psa (*język wysunięty na brodę, sapiemy jak pieski*), ale znacznie od niego mniejszy. Są też małe foczki, które wesolo klaszczą płetwami (*szybko kląskamy językiem o podniebienie*), i groźne niedźwiedzie polarne, które potrafią dryfować na lodowatej krze (*wysuwamy do przodu język, który przez chwilę pozostaje nieruchomy i płaski jak lodowa kra*).

Podczas wędrowki przez śnieg i lód podróżnikom robi się zimno, że zaczynają dzwonić im zęby (*delikatnie stukamy o siebie zębami*). Polarne zwierzęta lepiej radzą sobie w tej krainie! Mają puszyste futro i grubą warstwę tłuszczu – tak jak pies Baltazar (*wypełniamy policzki powietrzem – zamieniamy się w polarne tłuścioszki*).

