

KWIECIEŃ 2025r.

Gimnastyka buzi i języka

aktywizowanie wszystkich ruchomych narządów artykulacyjnych,
wzmacnianie mięśni

„Poranna toaleta susła Stefana”

Suseł Stefan 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.