

## DRODZY UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY!!!

Oto kilka przykładów ćwiczeń buzi i języka 😊

Gimnastyka buzi i języka 😊

### **Ćwiczenia warg:**

- nakładanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną,
- zaciskanie warg,
- przesuwanie kącików ust w prawo i w lewo,
- zaciskanie dolnej wargi górnymi zębami i wypychanie powietrza,
- układanie warg w „ryjek”,
- ściąganie warg do „u” i cmokanie,

### **Ćwiczenia języka:**

- wysuwanie i chowanie języka do jamy ustnej,
- kierowanie języka do brody i nosa,
- dotykanie językiem wargi dolnej i górnej,
- kierowanie czubka wąskiego języka w kąciki ust,
- oblizywanie zębów ruchem okrężnym,
- przesuwanie czubkiem języka po wewnętrznej stronie górnych zębów,
- przesuwanie czubkiem języka po wewnętrznej stronie dolnych zębów

### **Ćwiczenia policzków:**

- wydymanie policzków jak balonik,
- wciąganie do wewnątrz jak króliczek,
- poruszanie policzkami jak żabka,
- napinanie policzków wraz z wargami,
- masowanie policzków językiem od wewnątrz



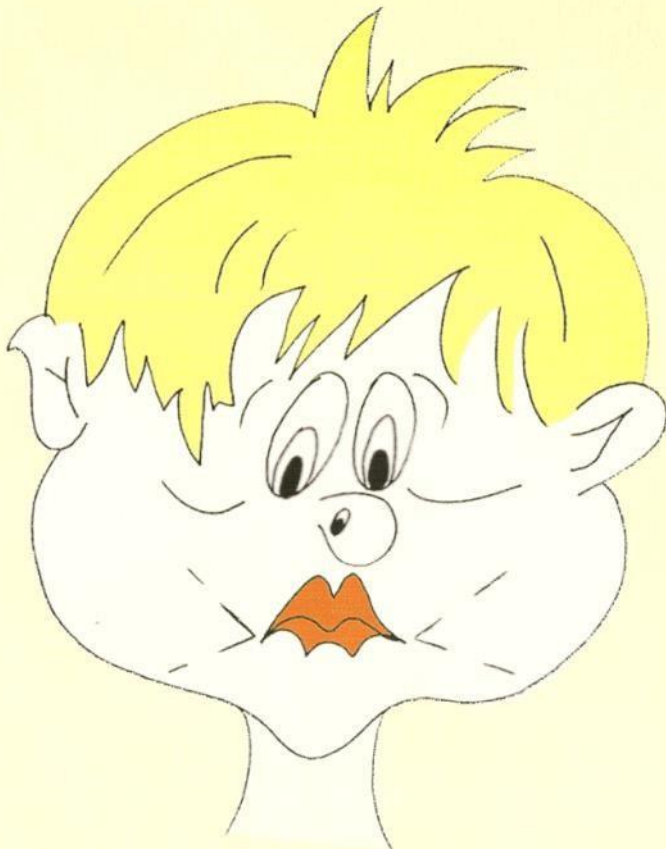
7. Oblizuj wargi,  
szeroko otwierając usta.



13. Cmokaj ustami - przesyłaj całuski.



19. Nakładaj górną wargę na dolną.



23. Wciągaj policzki do środka buzi.



1. Wsuń język w kierunku brody,  
szeroko otwierając usta.



2. Wsuń język w kierunku nosa,  
szeroko otwierając usta.