

Gimnastyka warg i języka

Ćwiczenia wykonuj codziennie. Każde z nich powtórz 10 razy :-)
(karty można wydrukować i pokolorować)



Unieś szeroki język wysoko
w kierunku nosa.



Wysuń szeroki język daleko na brodę.



Obliż językiem dolną wargę i brodę.



Wysuń do przodu wargi i ułóż je w dziobek.