

WARZYWNE ĆWICZENIA BUZI I JĘZYKA

Przygotuj lusterko i patrząc na swoje odbicie wykonaj poniższe ćwiczenia:

Więdnący Koperek – wysuwamy język z buzi, na brodę (zwiądły język 😊)

Zdziwiony Szczypiorek – robimy zaskoczoną minę

Zła Kalarepa – robimy złą minę

Krzepka Rzepa – ćwiczymy język podnosząc go w kierunku nosa, a następnie wysuwając na brodę

Przyjazny Groch – masowanie językiem wewnętrznej powierzchni policzków

Błada Pietruszka – robimy smutną, zatroskaną minę

Wzdychający Seler – wzdychamy: w tym ćwiczeniu możemy też wziąć wdech nosem i wykonać wydech ustami

Zniesmaczony Burak – chcąc uciec od cebuli burak postanowił się schować: przesuujemy językiem po podniebieniu, od zębów w kierunku gardła

Zakochana Cebula – wysyłamy całuski: ściągnij wargi i cmokaj

Wrzeszcząca Fasola i Gramoląca się Brukselka – przenosimy język wypychając naprzemiennie policzki: fasola przesuwa brukselkę na swoje miejsce 😊

Gniewna Marchewka – unosimy język do miejsca za górnymi zębami, buzia jest szeroko otwarta

Rozsądna Kapusta – nabieramy powietrze do policzków, robimy z naszej buzi dużą główkę kapusty

Warzywna Zupa – nabieramy powietrze nosem i wydychamy ustami, w ten sposób studzimy zbyt gorącą zupę