

JĘZYCZEK MÓWI:

Zrób każde ćwiczenie i zamaluj kółko. Tył języka musi się obudzić!

3–5 lat

Rozgrzewka · 3

Rozgrzewka tyłu języka

Ranek 1. Zanim kogut zapieje, trzeba się rozgrzać. Języczek chrapie jak piesek, ziewa jak lew i wygina język jak kotek.

Zrób to razem z nim!



Piesek chrapie

Buzia otwarta, chrapiemy cichutko: chrrr. Pracuje tył języka.

○○○



Koci grzbiet

Czubek języka za dolne ząbki, a tył języka wygnij do góry jak kotek.

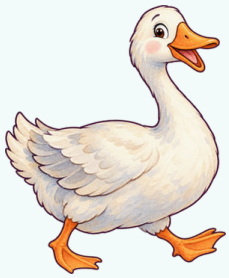
○○○



Lew ziewa

Ziewnij szeroko jak lew — trzy razy, powoli.

○○○



Gąska gęga

Gę, gę, gę! Gęgaj jak gąska z podwórka.

○○○



Kogut

Zapiej głośno: kukuryku!

○○○



Kaczka

Kwa, kwa, kwa — dzióbek i tył języka.

○○○

Dla dorosłego

Głoski k i g tworzy tył języka — chrapanie, ziewanie i koci grzbiet uczą go pracować. **Jak ćwiczyć:** ćwiczcie przed lusterkiem. Czubek języka zostaje za dolnymi ząbkami przy każdym ćwiczeniu. **Ćwiczymy:** tylna część języka.

naklejka

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/



JĘZYCZEK MÓWI:

Zrób każde ćwiczenie i zamaluj kółko. Język wspina się na górkę!

4–6 lat

Pionizacja · 3

Język idzie do góry

Strych 1. Zanim zaczniemy malować, rozgrzewka: górka, malarz, lizak i winda. Języczek pokazuje, Ty robisz to samo!



Język na górce

Czubek języka za górnymi ząbkami. Utrzymaj, licząc do pięciu.

○○○



Malarz

Buzia szeroko otwarta, język maluje podniebienie od ząbków do tyłu.

○○○



Lizak

Liż lizaka na niby nad górną wargą — język w górę.

○○○



Konik

Przyssij język do podniebienia i oderwij: kląsk!

○○○



Winda

Buzia otwarta: czubek języka raz za górne, raz za dolne ząbki.

○○○



Dzięcioł

Stukaj czubkiem języka za górnymi ząbkami: d, d, d.

○○○

Dla dorosłego

Unoszenie czubka języka przygotowuje do l, a później do szumiących i r. **Jak ćwiczyć:** ćwiczcie przed lusterkiem. Buzia szeroko otwarta — wtedy widać, czy język naprawdę idzie do góry. **Ćwiczymy:** pionizacja języka.

naklejka

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/



JĘZYCZEK MÓWI:

Zrób każde ćwiczenie i zamaluj kółko. Czubek języka musi być silny i szybki!

5–7 lat

Przygotowanie · 3

Rozgrzewka motorka

Warsztat 1. Każdy mechanik zaczyna od rozgrzewki. Języczek kląska, parska, maluje i stuka jak dzięcioł.

Zrób to razem z nim!



Konik parska

Luźne wargi drżą: brrr!

○○○



Kopytka

Przyssij język i oderwij: kląsk!

○○○



Malarz

Język maluje podniebienie od ząbków do tyłu.

○○○



Dzięcioł

Stukaj za górnymi ząbkami: d, d, d.

○○○



Język na górce

Czubek języka za górne ząbki. Licz do 5.

○○○



Lizak

Liż lizaka nad górną wargą — w górę.

○○○

Dla dorosłego

Do r potrzebny jest sprawny czubek języka i drgające wargi — te ćwiczenia przygotowują oba ruchy. **Jak ćwiczyć:** ćwiczcie przed lusterkiem. Przy każdym ćwiczeniu buzia szeroko otwarta, a żuchwa nieruchoma. **Ćwiczymy:** czubek języka, pionizacja, wibracja warg.

naklejka

Zasady korzystania: https://niekazmuliczyc.pl/licencja/