

JĘZYCZEK WĘDROWNICZEK

Język wybrał się na wycieczkę do lasu. Pojechał tam na koniku (klaskanie językiem – naśladowanie konia). Na łące zatrzymał konia (prr). Następnie rozejrzał się dookoła (język ruchem okrężnym oblizuje wargi: górną i dolną). Potem wszedł do lasu (język chowamy w głąb jamy ustnej). Przeszedł las wzdłuż (język przesuwamy po podniebieniu w stronę jamy gardłowej) i wszerez (przesuwamy językiem za zębami górnymi i dolnymi). A wtedy przedarł się przez gęstwinę krzewów i drzew (język przeciskamy przez zaciśnięte zęby). Zauważył, że zrobiło się ciemno. Rozejrzał się w prawo i w lewo, spojrzął w górę i w dół (język przesuwamy z jednego końca ust do drugiego – od ucha do ucha, potem sięgamy nim nosa i brody – ćwiczenie powtórzył kilka razy). Wsiadł na konia i pojechał do domu (klaskanie językiem).

JĘZYK W BUZI

Pewnego dnia język, który mieszka u każdego w buzi robił wielkie porządki. Najpierw umył dokładnie ściany (przesuwanie języka w stronę policzków i dokładne ich „umycie”), potem umył sufit (przesuwanie języka od zębów górnych do podniebienia). Ponieważ i podłoga była brudna umył ją dokładnie (opuszczany jak najniżej język, myjemy dolne dziąsła). Umył także okna, najpierw ich stronę zewnętrzną, a potem od środka (przesuwanie języka po zewnętrznej stronie zębów, a potem po wewnętrznej). Potem umył schody (wysuwanie języka na brodę). Następnie umył wiszące wysoko lampy (dotykanie językiem do nosa); Kiedy język spojrzął przez okno spostrzegł uśmiechnięte słońeczko i też się uśmiechnął (szeroko uśmiechamy się) i też pomachał do słońeczka (przesuwanie języka z jednego kącika ust do drugiego, usta przy tym ćwiczeniu powinny być szeroko otwarte). W ten sposób dom został wysprzątnany.

OSIOŁEK

Na polanie bardzo smacznie spał sobie osiołek (chrapanie). Gdy nastał ranek, osiołek się zbudził, bardzo szeroko otworzył swoją buzię i ziewnął (ziewamy). Nagle poczuł się głodny. Nabrał więc sporo trawy do pyska (otwieranie i zamykanie buzi) i dokładnie zaczął ją żuć (żucie). Po swoim śniadaniu osiołek oblizuje ząbki, żeby były czyste - każdy ząbek po kolei (przesuwamy językiem po zębach). Jedno źdźbło przykleiło się do podniebienia, trzeba je koniecznie

oderwać (przesuwamy językiem po podniebieniu). Osiołek po swoim jedzeniu biega po polanie (kląskanie), a ruchy te naśladuje język – raz w górę (język do nosa), raz w dół (język na brodę, buzia szeroko otwarta). Zmęczony osiołek podchodzi do strumyka i pije wodę (język zwinięty w rurkę). Przed nocnym spaniem osiołek dokładnie myje każdy ząbek (język przesuwamy po wewnętrznej i zewnętrznej ścianie zębów) oraz policzki (językiem przesuwamy po wewnętrznej stronie policzków).

INDNIANIE

Indianie wyruszają ze swojej wioski na polowanie. Żegnają się ze swoimi dziećmi (cmokając całujemy palce prawej ręki) i żonami (cmokając całujemy palce lewej ręki). Wsiadają na swoje konie i jadą (kląskanie) przez most (usta jak do U) i przez prerię (usta jak do I). Konie zmęczyły się (parskają) i dają znak, że chcą pić: ihaha. Ihaha...Indianie zatrzymują konie: prrr.. prr....Konie piją (ruchy języka z dołu do góry, naśladujące picie zwierzęcia). Nagle Indianie zobaczyli zwierzynę i strzelili z łuku. Zbliżała się noc, więc musieli rozpalić ognisko. Nie mieli zapatek. Zaczęli od małej iskierki i musieli mocno dmuchać, żeby ognisko się rozpało (dmuchanie w złączone ręce). Upekli na ogniu zwierzynę i zrobili sobie ucztę (mlaskanie i oblizywanie szeroko otwartych ust). Po pewnym czasie zachciało im się spać (ziewanie) i zasnęli (chrapanie). Rano Indianie zawołali konie: a-o-e, y-u-i (przeciągamy samogłoski). Wsiedli na nie i pojechali przez prerię a potem przez most. Wrócili do wioski witając się ze swoimi dziećmi i żonami.

ŚNIADANIE PUCHATKA

Kubuś Puchatek obudził się rano, przeciągnął i bardzo mocno ziewnął (ziewanie). Poczuł, że jego brzuszek jest pusty wyruszył więc do lasu na poszukiwanie miodu. Idzie wyboistą ścieżką (przesuwamy językiem po zębach) rozgląda się w prawo i lewo. Próbuje wyczuć, gdzie jest dziupla z miodem (kilka razy wdychamy powietrze nosem, a wydychamy ustami). Stanął przed wysokim drzewem. Spojrzał w górę (językiem dotykamy górnej wargi) i zobaczył dziuplę, z której wyływał pyszny miodzik. Kubuś zaczął więc wspinać po drzewie. Sięgnął łapką do dziupli i wyjął ją oblepioną miodem. Oblizał ją całą dokładnie (wysuwamy język z buzi i lekko ruszamy w górę i w dół) i wsunął łapkę ponownie i znowu ją oblizał. Podczas jedzenia Puchatek pobrudził sobie pyszczek. Teraz próbuje go wyczyścić. Oblizuje więc językiem dokładnie wargi,

dotyka do kącików ust, a na koniec oblizuje ząbki (usta cały czas szeroko otwarte). Misiu poczuł, że jego brzuszek jest już pełen. Zszedł z drzewa i ruszył w drogę powrotną. Musiał iść tą samą wyboistą dróżką (dotykamy czubkiem języka do każdego ząbka na górze i na dole), więc gdy doszedł do swojego domku był bardzo zmęczony (wysuwamy język na brodę i dyszymy). Położył się do łóżeczka i zasnął (chrapiemy).

MAŁA MYSIA

Wczesnym rankiem mała myszka Mysia wyszła ze swojej norki na poszukiwanie przygód (język wysuwamy daleko do przodu). Rozgląda się ciekawie dookoła (język oblizuje szeroko otwarte usta). Zastanawia się w którą stronę iść na spacer: w lewo czy w prawo. Poszła w lewo i weszła do gęstego lasu. Rozgląda się (oblizywanie warg). Patrzy w górę na rosnące drzewa (do nosa) i w dół na mięciutki mech (na brodę). W oddali słychać odgłosy leśnych ptaków. Mała myszka próbuje je naśladować: kukukukuku- tak kuka kukułka, huuhuu, huuhuu – teraz słychać sowę; puk, puk – to dzięcioł stukający w drzewo. Po krótkiej wędrówce Mysia doszła na polanę poczuła się zmęczona i głodna. Wyjęła z torby śniadanie i zaczęła je jeść (naśladujemy ruchy żucia). Po śniadaniu Mysia oblizuje wąsik (górną wargę) oraz ząbki (górne i dolne zęby) zrobiło się późno i Mysia postanowiła wrócić do domku. A tam czekała na nią niespodzianka. Przyszli do niej goście: kurka (kokoko), żabka (kum, kum), i kacuszka (kwa, kwa). Mysia powitała ich serdecznie (cmokając całujemy palce obu rąk) poczęstowała ich herbatą. Ale picie było gorące, więc goście musieli mocno dmuchać, aby je ostudzić (dmuchamy). Gdy nastał wieczór goście pożegnali się i poszli do domu (cmokamy palce). Myszka poszła do łazienki, aby się umyć. Umyła zęby i wypłukała usta (nabieramy powietrza i poruszamy policzkami). Potem ubrała piżamkę i poszła spać (chrapanie). Dobranoc Mysi!

SOWA SPRZĄTA SWOJE MIESZKANIE

Sowa rozejrzała się po swojej dziupli (przesuwamy językiem po podniebieniu górnym, wewnętrznych ścianach policzków, podniebieniu dolnym). Zauważyła duży bałagan. Postanowiła zrobić porządek. Zaczęła od odkurzania sufitu dziupli (przesuwamy czubkiem języka od przodu do tyłu jamy ustnej, po podniebieniu górnym), zdjęła firanki (liczymy czubkiem języka górne zęby) i włożyła je do

pralki (wykonujemy wargami moterek). Po chwili pralka zaczęła płukanie firan („przepychanie” powietrza wewnątrz jamy ustnej).

Sowa odkurzyła też ściany (przesuwamy czubkiem języka po wewnętrznych ścianach policzków) oraz podłogę (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu dolnym). Sowa była bardzo zadowolona z wykonanej pracy i szeroko się uśmiechnęła (rozciągamy szeroko usta w uśmiechu).

Dumnie wyjrzała z dziupli i rozejrzała się wokoło (poruszamy językiem ruchem okrężnym na zewnątrz jamy ustnej). Spojrzała w górę (sięgamy czubkiem języka w stronę nosa), spojrzała w dół (sięgamy czubkiem języka w kierunku brody). Rozejrzała się też w prawo (przesuwamy czubek języka do prawego kącika ust) i w lewo (przesuwamy czubek języka do lewego kącika ust). Wszędzie był porządek i słychać było śpiewające ptaki (gwiżdżąc naśladujemy głosy ptaków fiu, fiu, ćwir, ćwir).

WIOSENNY PORANEK MISIA KŁAPOUSZKA

Pewnego wiosennego poranka Miś – Kłapouszek obudził się z zimowego snu. Przeciągnął się, ziewnął (**przeciągamy się, ziewamy - szeroko otwierając usta**). Wyrztał ze swojego legowiska (**wysuwanie języka z jamy ustnej**), spojrzał w górę (**kierowanie języka w kierunku nosa**).

Świeciło piękne, wiosenne słońce. „To już prawdziwa wiosna” – zawołał miś. „Pójdę na spacer, poszukam moich przyjaciół”. Miś Kłapouszek maszerował i nucił piosenkę (**la – la – la – unoszenie i mocne „ przyklejanie” języka do wałka dziąsłowego za górnymi zębami**). Na drzewach wesoło świergotały ptaszki (**fiju – fiju , ćwir- ćwir**), a nad polami fruwały wrony (**kra – kra –kra**). Dookoła zaczynała zielenić się trawka i pojawiały się pierwsze wiosenne kwiaty.

„Jak pięknie pachną” – zawołał Miś Kłapouszek (**głęboki wdech noskiem i długi wydech buzią**). Nad stawem misio spotkał żabki (**kum – kum kum, rech-rech – rech –rech**), na polanie ujrzał swojego przyjaciela - konika Karuska (**kląskanie**). „Cześć Karusku!” - zawołał Miś Kłapouszek i uśmiechnął się (**szeroki uśmiech**). „Witaj misiu” (**iiihaa- iiihaa**) – zarżał z radości konik. „Bardzo długo spałeś a tu wiosna dookoła, z pewnością jesteś bardzo głodny i burczy ci w brzuszku” (**brrrrr, brrrrrrr – dzieci starsze**). „Tak, jestem bardzo głodny” - zawołał miś i oblizał się na wspomnienie zeszłorocznego miodku (**oblizywanie warg dookoła – buzia szeroko otwarta**). „Miodek był bardzo gęsty i bardzo słodki ” – wspominał miś (**oblizywanie językiem górnych dolnych ząbków przy szeroko otwartej buzi**). Nagle zerwał się wiatr. Wiał raz słabiej, raz mocniej (**wdech noskiem , wydech – dmuchanie na kartki papieru z różnym natężeniem , powtarzanie głoski fffff**). Niebo zasnuły ciemne

chmury i zaczął padać deszcz (**plum – plum, kap – kap**). Mis pożegnał się szybko z konikiem Karuskiem i zaczął biec do domku (**szybkie odbijanie czubka języka o wałek dziąsłowy za górnymi zębami**). Kiedy dotarł do domku poprawił swoje legowisko (**oblizywanie dna jamy ustnej za dolnymi zębami, odetchnął zmęczony (uff- uff)**) i usnął, mrużąc i śniąc o miodku (**włączanie rezonansu nosowego – mmm... mmm...**).

JĘZYCZEK

Języczek wybrał się na spacer po buzi, by sprawdzić, co się w niej dzieje. Popatrzył w prawo (język dotyka prawego kącika ust). Potem oblizał górną wargę, dolną wargę (język oblizuje wargi). Zaciekawity go zęby, próbował dotknąć każdego policzka (czubek języka dotyka po kolei zębów górnych, potem dolnych). Z trudem wychodziło mu to, gdy był gruby, ale gdy ułożył z niego szpic wszystkie zęby zostały policzone.

Następnie języczek uniósł się do góry i przesuwając wzdłuż podniebienia od górnych zębów aż do gardła, by sprawdzić, czy jest zdrowe.

Gdy wszystko zostało sprawdzone języczek wrócił do przodu ust i pokiwał nam na pożegnanie (język kilkakrotnie przesuwa się od jednego do drugiego kącika warg, buzia uśmiechnięta).

JĘZYK MALARZ

Nasz języczek zamienia się w malarza, który maluje cały swój dom. Dom malarza to nasza buzia. Na początku malarz maluje sufit (dzieci wybierają kolor): unosimy język do góry i przesuwamy kilkakrotnie wzdłuż podniebienia. Gdy sufit jest już pomalowany malarz zaczyna malowanie ścian (dzieci ponownie wybierają kolor): przesuwamy językiem z góry na dół wypychając najpierw jeden policzek (od wewnętrznej strony), a następnie w ten sam sposób drugi policzek.

Nasz dom jest coraz ładniejszy, ale musimy jeszcze pomalować podłogę (dzieci konsekwentnie wybierają kolor), więc język – malarz maluje dolną część jamy ustnej, za dolnymi zębami. Na koniec język – malarz maluje cały dom (dzieci wybierają kolor): oblizujemy językiem górną i dolną wargę, przy szeroko otwartej buzi.

Cały dom jest pięknie wymalowany, więc mamy powody do radości: buzia szeroko uśmiechnięta.

CHORY KOTEK

Kotek był chory i bardzo źle się czuł. Często kichał (wołamy „a psik”), bolała go głowa (wołamy „ojoj”).

Przyjechał pan doktor (mówimy „brum brum”), zaglądnął do gardła (wołamy „aaa” i wysuwamy język na brodę), gardło było chore. Następnie zbadał kotka, wyciągnął słuchawki (wysuwamy język z buzi, przesuwamy nim po podniebieniu, górnych zębach i górnej wardze). Zapisał lekarstwa na recepcie („piszemy” w powietrzu językiem wysuniętym z buzi).

Kotek leżał w łóżeczku, miał dreszcze (wypowiadamy „brrr...”). Gorączka raz wzrastała (język uniesiony na górną wargę), raz opadała (język na brodzie).

Kotek zażywał lekarstwa: ssał tabletki (przednia część języka przy podniebieniu, naśladujemy ssanie), pił słodki syrop (gul, gul, gul), więc się oblizywał (język wędruje dookoła warg przy otwartej buzi).

Po kilku dniach kotek poczuł się lepiej, był wesoły i zadowolony (uśmiechamy się szeroko, nie pokazując zębów).

PRZYGODA WĘŻA

Wąż spał smacznie w swojej jaskini (język leży płasko na dnie jamy ustnej).

Kiedy mocniej zaświeciło słońce, wąż zaczął się wiercić (poruszamy czubkiem języka za dolnymi zębami) i rozejrzał się dookoła (oblizujemy górne i dolne zęby od strony wewnętrznej). Chciał wysliznąć się ze swej jaskini (przeciskamy język między zbliżonymi do siebie zębami), ale okazało się, iż przejście zablokował duży kamień (przy złączonych zębach rozchylają się i łączą wargi).

W końcu wąż wyszedł na zalana słońcem polanę (wysuwamy język daleko do przodu). Zatańczył uradowany (rozchylamy usta jak przy uśmiechu, oblizujemy wargi ruchem okrężnym) i zasyczał głośno (wymawiamy sss...).

WESOŁE MIASTECZKO

W niedzielę rano Jasiu postanowił pojechać do wesołego miasteczka.

Ziewnął, przeciągnął się (naśladujemy) i zaczął gimnastykować (buzia szeroko otwarta, a język dotyka kącików warg, nosa, brody). Potem ubrał się i zszedł wolno po schodach (czubek języka dotyka każdego zęba na górze, potem na dole). Do wesołego miasteczka pojechał samochodem (mówimy „brum brum”).

W wesołym miasteczku na początku pojeździł na kucyku (kląskanie językiem).

Następnie poszedł na karuzelę i wsiadł na osiołka (wołamy „io io”). Karuzela zaczęła się kręcić wolno, potem coraz szybciej (oblizywanie szeroko otwartych ust); wolno, a potem coraz szybciej.

Potem Jasiu poszedł do wesołego pociągu, który gwizdał: uuu... Lokomotywa ruszyła powoli (mówimy powoli „szszsz” wolno) a potem coraz szybciej (mówimy „szszsz” szybko).

Było już późno, więc Jasiu wrócił z powrotem do domu samochodem (mówimy „brum brum”). Wszedł do mieszkania, a tam mama powitała go buziakiem (cmokamy). Po dniu pełnym wrażeń położył się spać i mocno zasnął (chrapiemy).

MYSZKA PEPCIA

Pewnego dnia myszka Pepcia wyszła ze swej norki na poszukiwanie przygód (język wysuwamy daleko do przodu). Rozglądała się dookoła (język oblizuje szeroko otwarte usta). Poszła w lewo (język dotyka lewego kącika warg). Popatrzyła do góry na rosnące na drzewach szyszki (język dotyka górnej wargi) i w dół na mięciutki mech (język wysunięty na brodę). W oddali słychać było odgłosy leśnych ptaków, które myszka próbowała naśladować:

o kuku, kuku, kuku – tak kuka kukułka

o huuhuu, huuhuu, huuhuu – słychać sowę

o puk, puk, puk – tak stukał dzięcioł w drzewa.

Po takiej wędrówce myszka Pepcia poczuła się zmęczona i głodna, Wyjęła śniadanie z torby i zaczęła je jeść (naśladujemy ruchy żucia). Po zjedzeniu myszka oblizwała wąsiki (język oblizuje górną wargę) oraz ząbki (język oblizuje górne i dolne zęby). Zrobiło się późno, więc myszka wróciła do domu. Umyła zęby (język oblizuje górne i dolne zęby) i wyflukała buzię (nabieramy do ust powietrza i poruszamy policzkami). Potem ubrała piżamkę i poszła spać (chrapiemy).

Śpij słodko myszko!

PRANIE

Pan Języczek robi pranie (robimy „pralkę” – mocno wydymamy policzki). Otwiera pralkę (otwieramy szeroko usta) i wkłada do niej brudne ubrania (dotykamy językiem na przemian górnej wargi i górnych dziąseł). Następnie zamyka pralkę (zaciskamy mocno wargi), wysypuje proszek (ułożony na górnej wardze język wysuwamy do buzi, przesuwając nim po wardze, zębach i dziąstach). Brudne rzeczy już się piorą (wykonujemy językiem kółka

w szeroko otwartej buzi). Gdy pranie się wypierze pan Języczek rozwiesza w ogrodzie linkę (przesuwamy czubek języka od jednego kącika ust do drugiego). Następnie strzepuje wyprane rzeczy (wykonując szybkie ruchy, próbujemy sięgnąć językiem do brody i do nosa) i wiesza je (otwierając szeroko buzie dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei). Gdy pranie wyschnie czas je zdjąć (otwierając szeroko buzię, dotykamy czubkiem języka wszystkich zębów po kolei). Na koniec pan Języczek prasuje czystą garderobę (przesuwamy językiem po podniebieniu, górnych dolnych zębach).

PANI JĘZYCZKOWA PIECZE CIASTO

Pani Języczkowa będzie miała gości, więc postanowiła upiec ciasto. Najpierw do miski (robimy z języka „miskę” – przód i boki języka unosimy do góry, tak, by w środku powstało wgłębienie) wsypała mąkę i cukier (wysuwamy język z buzi, a potem go chowamy, przesuwając nim po górnej wardze, górnych zębach i podniebieniu). Następnie rozbiła jajka (otwierając szeroko buzię, kilkakrotnie uderzamy czubkiem języka w jedno miejsce na podniebieniu). Wszystkie składniki mieszała (obracamy językiem w buzi w prawo i w lewo) i mocno ucierała (przesuwamy językiem po górnych zębach, następnie po dolnych). Gdy ciasto się upiekło pani Języczkowa ozdobiła je polewą czekoladową (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu w przód, w tył i w bok), obsypała rodzynkami (dotykamy językiem każdego górnego zęba), orzechami (dotykamy językiem każdego dolnego zęba). Gdy ciasto ostygło, poczęstowała gości, którym ono bardzo smakowało (oblizujemy wargi językiem). Smacznego!

WYCIECZKA DO ZOO

W niedzielę Kasia wybrała się do ZOO. Pojechała samochodem brum brum. Kupiła bilet wstępu, który pani skasowała (wysuwamy język do przodu i zamykamy buzię, górne zęby „kasują” bilet). Spacerowała od klatki do klatki, przyglądając się zwierzętom (język wędruje od jednego kącika warg do drugiego). W pierwszej klatce widziała małpy, które skakały po gałęziach (dotykamy czubkiem języka na przemian dolnych i górnych zębów) i zajadały banany (robimy „małpkę”: trzymamy się za uszy, powtarzamy i hi i hi). W drugiej klatce mieszkał wilk, był bardzo zły i warczał (rozciągamy wargi w uśmiechu, pokazujemy zęby i mówimy „wrr..”). Następnie Kasia zobaczyła słonia, który chwalił się swoją zwinna trąbą (wysuwamy język z buzi jak najdalej). Potem Kasia oglądała żyrafę i jej bardzo długą szyję (próbujemy sięgnąć językiem do nosa). Niedaleko było akwarium żółwia, któremu nigdzie

się nie spieszyło. Bardzo wolno spacerował (wolno wysuwamy i chowamy język, nie opierając go o zęby). Obok było akwarium pełne pięknych ryb (układamy usta w „rybi pyszczek”). Kasia była już bardzo zmęczona, wróciła, więc do domu samochodem: brum brum. W domu czekała na nią niespodzianka – pyszne lody, które zjadła (język naśladuje lizanie lodów). Lody były tak smakowite, że Kasia oblizwała się (oblizujemy wargi ruchem okrężnym).

ZIMOWA BAJKA

Przyszła do nas zima. Często wieje wiatr, który szumi w gałęziach drzew (**zaokrąglamy wargi, język unosimy do górnego wałka dziąsłowego, zbliżamy do siebie zęby, szumimy jak wiatr szsz...**). Mróz maluje ciekawe wzory na szybach (**chuchamy na lusterko, by zaparowało i rysujemy palcem wzorki**). Jest zimno (**wypowiadamy brrr, tupiemy nogami i oklepujemy rękoma ramiona**). Z nieba pada cichutko śnieg (**dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu i opuszczamy język**). Ze śniegu dzieci ulepią bałwana. Toczą śnieżne kule. Pierwsza kula jest największa (**język rysuje w powietrzu duże kółko**), druga kula jest średnia (**rysujemy średnie koło**), kulka na głowę jest najmniejsza (**rysujemy małe kółko**). Popychają je (**rękoma pchamy kulę i pomaga nam w tym język-wypychamy językiem dolne zęby**) i ustawiają jedna na drugiej (**szybko zakładamy dolną wargę na górną i odwrotnie**). Bałwan gotowy, stoi uśmiechnięty (**uśmiechamy się szeroko, nie otwierając ust**). Ma nos z marchewki, oczy z kamyków a w ręku miotłę, którą zamiata śnieg (**językiem poruszamy na boki przy wewnętrznej stronie dolnych zębów**). Śnieg jest zimny i mokry, dzieciom zmarzły rączki i dlatego je rozgrzewają (**pocieramy dłonie i chuchamy na ich wewnętrzną stronę**). Teraz dzieci biegną do domu (**tup,tup,tup**) i proszą tatę, by z piwnicy wyjął sanki (**robimy z języka sanie-boki i przód języka unosimy do góry, tak by na środku powstało wgłębienie**). Chwytają sanki za cienki sznurek (**wysuwamy z buzi wąski język**) i ciągną je na wysoką górkę (**czubek języka zahaczamy o dolne zęby i wypychamy środek języka w górę**). Na górcie jest wiele dzieci. Słychać radosny śmiech dziewcząt (**hi,hi,hi**), chłopców (**ha,ha,ha**) i odgłos sunących po śniegu saneczek (**szu,szu,szu**). Dzieci zjeżdżają z góry w dół (**język dotyka nosa,opada do brody**), skręcają sankami w prawo i w lewo (**język kierujemy do prawego, potem lewego kącika ust**). Po udanej zabawie dzieci wracają do domu. W drodze powrotnej widzą kraczące wrony (**kra,kra,kra**), ćwierkające i podskakujące wróble (**ćwir, ćwir, ćwir, język przeskakuje z zęba**

na ząbek). Mama już czeka na dzieci z gorącą herbatą. Aby się rozgrzać piją wolno, małymi łyčkami (**język ułożony na podniebieniu górnym, zamykamy zęby i wargi i przetykamy ślinę**). Po takim dniu czas odpocząć i położyć się do łóżka (**boki i przód języka unosimy do góry, tak by na środku powstało wgłębienie**). Pora spać. Ciekawe, co im się przyśni. Słysząc jak spokojnie i głęboko oddychają (**wykonujemy wdechy i wydechy nosem, pamiętając o ułożeniu języka na podniebieniu górnym**).

ANIA JEDZIE DO DZIADKÓW

Ania razem z rodzicami wybierają się do dziadków. Najpierw jadą pociągiem (**zatykamy nos palcami i mówimy: tu, tu. Pociąg odjeżdża**) To stara lokomotywa, z której bucha para (**nabieramy powietrze, nadymamy policzki, i głośno wypuszczamy**). Lokomotywa zatrzymuje się i słysząc głośno (**psss, psss**). Otwierają się drzwi i Ania wychodzi (**wystawiamy język do przodu**). Razem z rodzicami idzie najpierw pod górkę (**językiem dotykamy po kolei górnych zębów**), później w dół (**dotykamy dolnych zębów językiem**). Wchodzi na murek i wesoło skacze (**dotykamy językiem wałków dziąsłowych górnych i dolnych zębów**). Uśmiecha się (**uśmiechamy się od ucha do ucha, ale bez otwierania ust**). Na łące zauważyła pasące się krowki (**mu, mu**), konika, który tupie kopytkami (**udajemy stukot koni, uderzamy językiem w podniebienie**) i parska (**wargi wibrują, bo wypuszczamy nimi powietrze**). Nagle do Ani podlatuje motylek, który bardzo szybko trzepocze skrzydełkami (**ruszamy językiem góra-dół, naśladowując ruchy skrzydeł motyla**), próbuje go złapać (**wyciągamy ręce, udając łapanie motylka**), ale motylek ucieka. W oddali widać już domek dziadków. Jest bardzo mały (**staramy się złożyć język na pół w dolnej części jamy ustnej**), ma czerwoną dachówkę (**próbujemy obrócić język raz w prawo, raz w lewo**). Babcia już uśmiecha się do Ani (**uśmiechamy się szeroko**), posyła jej całuski (**całujemy dłoń i robimy ruch ręką posyłania całusków**). Na stole czeka gorąca herbata (**dmuchamy na nią, żeby ją ochłodzić**). Wszyscy są już bardzo zmęczeni (**udajemy ziewanie**) kładą się do łóżka. Słysząc tylko oddechy (**nabieramy powietrza nosem, wydychamy ustami, bardzo głośno**).