

SIŁOWNIA LOGOPEDYCZNA

PODEJMIJ 7-DNIOWE WYZWANIE !!!

Wpisz swoje imię::

ĆWICZENIA JĘZYKA

UNIEŚ JĘZYK WYSOKO ZA GÓRNYMI ZĘBAMI I PRZYTRZYMAJ PRZEZ 7 SEKUND	
ZAKŁĄSKAJ 10 RAZY	
ZAŚPIEWAJ GŁOŚNO „LALALA”- PODNOSZĄC WYSOKO JĘZYK	
POLICZ GÓRNE ZĘBY CZUBKIEM JĘZYKA	
POWOLI OTWIERAJ I ZAMYKAJ BUZIĘ	
PRZESUWAJ ŻUCHWĘ W LEWA/PRAWĄ STRONĘ	
BRAWO!! ZASŁUGUJESZ NA PRZERWĘ- WYKONAŁEŚ WSZYSTKIE ĆWICZENIA	

Pamiętaj!!

Gdy wykonasz ćwiczenie wpisz X w kratce obok.

każde ćwiczenie wykonuj innego dnia

