



DARMOWE

ĆWICZENIA

ciała, mowy, buzi i języka

Proste ćwiczenia, które możesz robić w domu każdego dnia.

Razem wspieramy rozwój mowy Twojego dziecka!



CIAŁO

Ćwiczenia, które wzmacniają ciało i koordynację.



BUZIA

Ćwiczenia mięśni buzi dla lepszej wyrazistości.



JĘZYK

Ćwiczenia języka dla sprawności i prawidłowej pozycji.



MOWA

Ćwiczenia wspierające artykulację i piękne brzmienie mowy.



ĆWICZ ZABAWNIE,
ĆWICZ CODZIENNIE,
NIECH MOWA ROZKWITA!

POBIERZ DARMOWE ĆWICZENIA



MOWA MALUCHA
LOGOPEDIA Z SERCEM ♥



Wyzwanie dla dziecka- Czy potrafisz tak?

Po wykonaniu misji pokoloruj obrazki

NAPIĘCIE CIAŁA



Ćwiczenie: Rozciągnij się jak kot

Stań prosto. Weź wdech nosem – unieś ręce wysoko do góry.

Zrób wydech ustami – pochyl się i dotknij podłogi lub kolan.

Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

NAPIĘCIE BUZI



Ćwiczenie: Dmuchanie

Nabierz powietrza nosem.

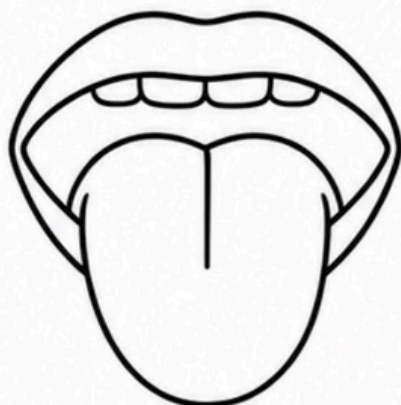
Wydechaj powoli ustami na piórko lub kulkę z waty.

Utrzymaj buzię w lekkim uśmiechu.

Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

NAPIĘCIE JĘZYKA



Ćwiczenie: Język na górę

Przyłóż język do podniebienia za górnymi ząbkami.

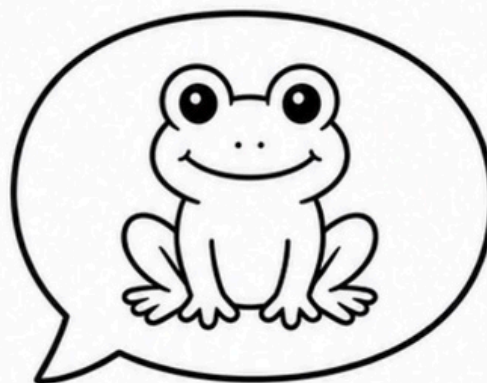
Przytrzymaj 3 sekundy.

Opuść język.

Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

ARTYKULACJA (MOWA)



Ćwiczenie: Powtarzaj dźwięki

Powtarzaj za rodzicem:

PA – PA – PA

TA – TA – TA

KA – KA – KA

Powtórz każdą sylabę 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

Wyzwanie dla dziecka- Czy potrafisz tak?
Po wykonaniu misji pokoloruj obrazki

NAPIĘCIE CIAŁA

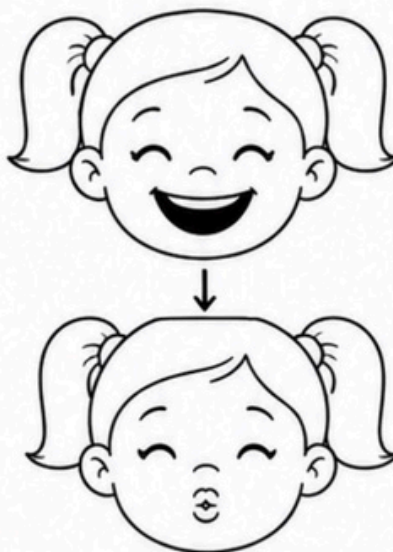


Ćwiczenie: Kotyska

Położ się na plecach.
Zegnij kolana i przytul je do klatki piersiowej.
Delikatnie kotysz się w przód i w tył.
Oddychaj spokojnie.
Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

NAPIĘCIE BUZI



Ćwiczenie: Uśmiech i ryjek

Najpierw zrób bardzo szeroki uśmiech.
Potem zwiń usta w ryjek.
Powtarzaj na zmianę.
Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

NAPIĘCIE JĘZYKA



Ćwiczenie: Rurka z języka

Zwiń język w rurkę.
Wytrzymaj 3 sekundy.
Opuść język i rozluźnij.
Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

ARTYKULACJA (MOWA)



Ćwiczenie: Szybkie sylaby

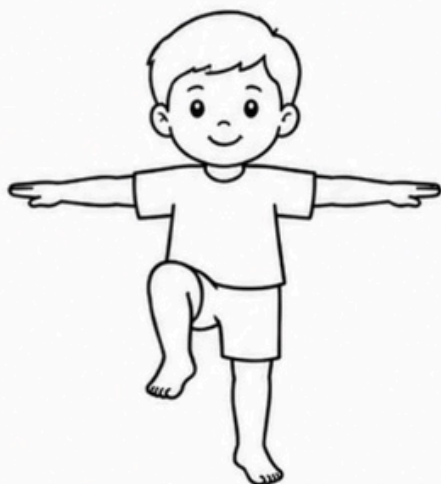
Powtarzaj jak najszybciej:
KA – KE – KI – KO – KU
Nie ruszaj brodą.
Usta pracują, broda jest nieruchoma.
Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

Wyzwanie dla dziecka- Czy potrafisz tak?

Po wykonaniu misji pokoloruj obrazki

NAPIĘCIE CIAŁA



Ćwiczenie: Równowaga

Stań na jednej nodze.
Unieś kolano w górę.
Ramiona wyciągnij w bok.
Utrzymaj równowagę.
Powtórz 5 razy na każdą nogę.

www.mowamalucha.edu.pl

NAPIĘCIE BUZI



Ćwiczenie: Staruszek

Owiń usta dookoła zębów.
Mów jak staruszek.
Policz powoli od 1 do 10.
Powtórz 3 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

NAPIĘCIE JĘZYKA



Ćwiczenie: Kląskanie

Zrób językiem „kląsk”.
Kląskaj jak najwolniej.
Otwórz buzię, dotknij językiem podniebienia
i zrób „kląsk”.
Powtórz 5 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

ARTYKULACJA (MOWA)



Ćwiczenie: Szeroki uśmiech

Uśmiechnij się szeroko.
Język za zębami.
Powtarzaj:
SY, SY, SY, SY, SY
SA, SA, SA, SA, SA
SE, SE, SE, SE, SE
SA, SE, SY
SE, SA, SE, SY
SE, SA, SE, SE

Powtórz 3 razy.

www.mowamalucha.edu.pl

Język Fifi o tajemnica wesołej buzi.

Pewnego słonecznego dnia mały język Fifi wybrał się na spacer po zielonej łące. Trawa delikatnie szumiała, kwiaty pachniały pięknie, a Fifi postanowił poćwiczyć swoją buzię i język, żeby mówić jeszcze wyraźniej.

— Ciekawe, kto dziś pomoże mi w gimnastyce buzi? — pomyślał język.

Nagle na gałązce usiadł mały ptaszek.

— Ćwir, ćwir! Fifi, pokażę Ci mój ptasi dziobek! — powiedział.

Ptaszek zrobił mały, okrągły dziobek.

Fifi spróbował tak samo:

— Uuuu... dziubek!

Robili razem dziobki raz duże, raz małe i śmiali się przy tym wesoło.

Po chwili z wysokiej trawy wysunął się długi wąż.

— Sssss! Ja umiem robić szeroki uśmiech! — syknął wąż.

Wąż rozciągnął pyszczek bardzo szeroko.

Fifi zrobił taki sam szeroki uśmiech:

— SsssUPER!

Ćwiczyli razem szeroki uśmiech, pokazując ząbki i rozciągając policzki.

Niedaleko w błotku taplała się różowa świnka.

— Chrum, chrum! A ja umiem zrobić śmieszny ryjek! — powiedziała.

Świnka wyciągnęła usta do przodu.

Fifi zrobił ryjek razem z nią:

— Uuu, chrum chrum!

Raz robili ryjek, raz szeroki uśmiech. Buźki ćwiczyły bardzo dzielnie.

Na końcu przybiegł wesoły piesek.

— Hau hau! Zobacz, jak szeroko pokazuję zęby! — zaszczekał.

Piesek zrobił ogromny uśmiech z widocznymi zębami.

Fifi spróbował tak samo:

— Ale super!

Ćwiczyli razem:
uśmiech,
zęby,
szeroki uśmiech,
relaks.

Kiedy słońce zaczęło zachodzić, język Fifi był bardzo szczęśliwy.

— Teraz moja buzia jest silniejsza i bardziej gotowa do pięknego mówienia! — powiedział.

A Ty? Pomożesz językowi Fifi poćwiczyć?

Ćwiczenia dla Ciebie:

👉 Ptaszek — zrób dziobek 5 razy

🐍 Wąż — szeroki uśmiech 5 razy

🐷 Świnka — ryjek i uśmiech na zmianę 5 razy

🐶 Piesek — pokaż szeroki uśmiech z zębami i policz do 5

Brawo! Język Fifi jest z Ciebie bardzo dumny.



Jeżyk Fifi i gimnastyka buzi



Jeżyk Fifi spotkał swoich przyjaciół na łące
i poćwiczył razem z nimi buzię.



Pomożesz mu?

PTASZEK
dziubek



WĄŻ
szeroki
uśmiech



ŚWINKA
ryjek



PIESEK
szeroki
uśmiech
z zębami



☆ ĆWICZENIA DLA CIEBIE! ☆

1. **PTASZEK**
- **DZIUBEK**



Zrób dziubek
5 razy.

2. **WĄŻ**
- **SZEROKI UŚMIECH**



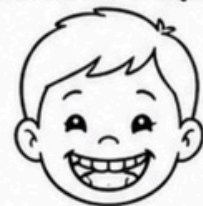
Zrób szeroki
uśmiech 5 razy.

3. **ŚWINKA**
- **RYJEK**



Zrób ryjek i uśmiech
na zmianę 5 razy.

4. **PIESEK**
- **UŚMIECH Z ZĘBAMI**



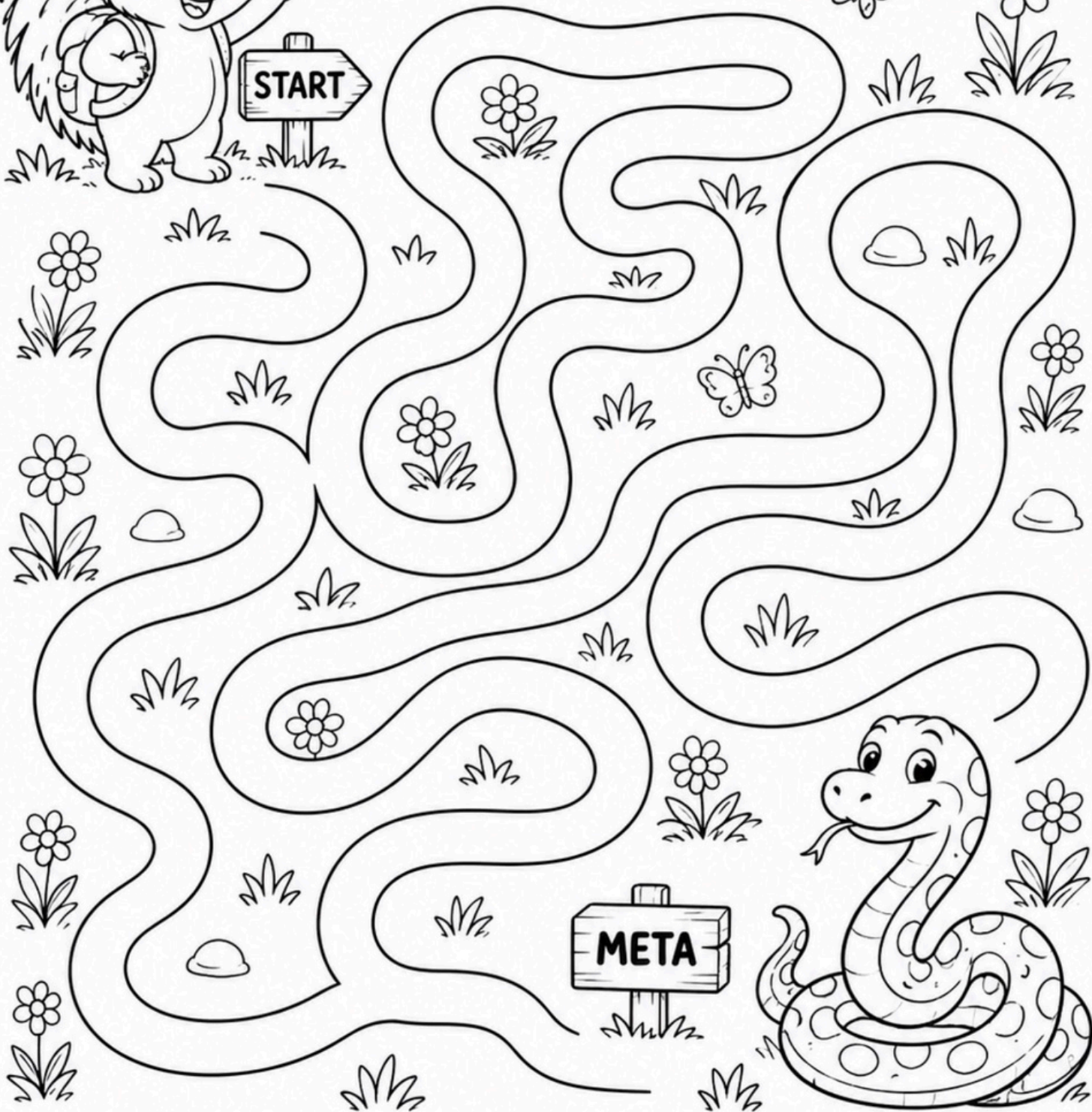
Pokaż szeroki uśmiech
z zębami i policz do 5.

♡ Brawo! Jeżyk Fifi jest z Ciebie bardzo dumny! ♡

POMÓŻ JEŻYKOWI FIFI DOTRZEĆ DO WĘŻA!

Idź labiryntem, mów:

SY, SY, SY, SY



MÓW: SY, SY, SY, SY I PROWADŹ JEŻYKA DO WĘŻA!

