Logopedyczny kalendarz adwentowy

OGOPEDYCZNY KALENDARZ ADWENTOWY

Rząd 1

- **Okienko 1 (Płatek śniegu):** Ułóż usta w wąski „dzióbek” i dmuchaj delikatnym, długim strumieniem powietrza na papierowy płatek śniegu lub wacik, aby unosił się w powietrzu.
- **Okienko 2–3 (Renifer):** Szeroko otwórz buzię i głośno kląskaj językiem o podniebienie (wydając dźwięk *kląsk-kląsk*), naśladując bieg renifera.
- **Okienko 3 (Święty Mikołaj):** Szeroko otwieraj usta i mocno zaokrąglaj wargi, głośno wołając: *Ho-ho-ho!*
- **Okienko 4 (Bałwanek):** Nabierz dużo powietrza nosem i nadmuchaj oba policzki jak wielki brzuch bałwana. Wytrzymaj 5 sekund, a potem powoli wypuść powietrze.

Rząd 2

- **Okienko 5 (Cukrowa laska):** Szeroko otwórz usta, wysuń język daleko na brodę i oblizuj go od dołu do góry, udając, że liżesz świątecznego lizaka.
- **Okienko 6 (Świeczka):** Ułóż usta w mały dzióbek i dmuchaj spokojnie na płomyk świeczki (lub swój palec), tak aby go tylko lekko poruszyć, ale nie zgasić.
- **Okienko 7 (Czubek języka):** Zaokrąglij usta w „ryjek” i skieruj czubek języka prosto przed siebie (możesz lekko dotknąć palcem brody, by kontrolować, żeby żuchwa nie uciekała na boki).
- **Okienko 8 (Dzwoneczki):** Unieś czubek języka wysoko do góry – w stronę nosa i górnej wargi – jakbyś chciał dotknąć dzwoneczków wiszących nad głową.

Rząd 3

- **Okienko 11 – dziewczynka (Szeroki uśmiech):** Rozciągnij mocno wargi w szerokim uśmiechu (możesz delikatnie pomóc sobie palcami w kącikach ust), pokazując zęby, a następnie rozluźnij buzię.
- **Okienko 9 (Kąciki ust):** Wysuń język na zewnątrz i przesuwaj go raz w lewy, raz w prawy kącik ust (jak wahadło zegara).
- **Okienko 10 (Język w bok):** Uśmiechnij się i skieruj czubek języka wysoko w stronę kącika ust, starając się utrzymać go tam przez kilka sekund.
- **Okienko 11–12 – Mikołaj (Język na brodę):** Otwórz szeroko buzię i wysuń płaski, szeroki język jak najniżej w dół, w stronę brody.

Rząd 4

- **Okienko 13 (Bańki mydlane):** Zrób dzióbek z ust i dmuchaj powoli i równomiernie, wyobrażając sobie, że puszczasz wielkie, zimowe bańki mydlane.
- **Okienko 14 (Malowanie podniebienia):** Otwórz buzię i unieś szeroki język za górne zęby, przyklejając go mocno do podniebienia („glonojad”).
- **Okienko 15 (Wąski język):** Szeroko otwórz buzię i wysuń jak najcieńszy, zaostrzony czubek języka prosto przed siebie („igiełka”), nie dotykając nim warg.
- **Okienko 16 (Piórko):** Dmuchaj długim strumieniem powietrza na lekkie piórko, starając się utrzymać je w górze jak najdłużej.

Rząd 5

- **Okienko 17 (Orzeszek w policzku):** Zamknij buzię i mocno wypchnij językiem jeden policzek od środka, tworząc „górkę”, a po chwili zrób to samo z drugim policzkiem.
- **Okienko 18 (Przygryzanie wargi):** Delikatnie przygryź górnymi zębami dolną wargę, a potem zamień – dolnymi zębami przygryź górną wargę.
- **Okienko 19 (Szeroki język):**

  Wysuń szeroki, rozluźniony język na dolną wargę („łopata”) i utrzymaj go nieruchomo przez 5 sekund.
- **Okienko 20 (Wargi i język):** Otwórz buzię, unieś boki języka do góry i spróbuj ułożyć go w kształt małej łyżeczki lub miseczki.

Rząd 6

- **Okienko 21 (Zdziwienie):** Otwórz usta w kształt okrągłej litery „O”, wysuń język lekko do przodu i szybko go schowaj.
- **Okienko 22 (Parskanie):** Złącz luźno wargi i mocno dmuchnij przez nie powietrzem, wprawiając je w wibracje (jak prychający konik: *brrr!*).
- **Okienko 23 (Głośne „A”):** Szeroko otwórz buzię (jak u lekarza), opuść język płasko na dno jamy ustnej i wyraźnie zaśpiewaj długie: *Aaaaa!*
- **Okienko 24 (Finał przy choince):** Wypowiedz głośno, powoli i bardzo wyraźnie świąteczne życzenia dla całej rodziny, pamiętając o starannym otwieraniu buzi przy każdym słowie!