**SMAKOWITA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA**

Logofilki proponują smakowitą gimnastykę buzi i języka – taką, którą można wykonać „przy okazji”, a która pozwoli rozwinąć sprawność narządów artykulacyjnych

* gdy będziesz jadł paluszki (makaron spaghetti, pianki cukrowe) spróbuj zrobić to bez użycia rąk, pracują tylko wargi;
* obrywaj kawałki liścia sałaty nie zębami tylko wargami;
* spróbuj spłaszczyć wargami kukurydzianego chrupka typu flips;
* pij gęste soki (lub rzadki kisiel) przez słomkę;
* rozsmaruj na płaskim talerzu nutellę (miód, jogurt, kajmak, dżem) – czubkiem języka spróbuj narysować wzorki, literki, obrazki. Na koniec wyczyść cały talerzyk – oczywiście językiem!
* wymieszaj językiem dwukolorowy serek, jogurt – oczywiście potem go możesz go zjeśćJ
* posmaruj usta nutellą (jogurtem, bitą śmietaną) – obliż je językiem
* zrób kropki z bitek śmietany w kącikach ust – zliż je językiem;
* przyklej do podniebienia kawałek andruta (czekoladki, chrupka kukurydzianego) a następnie spróbuj go odkleić za pomocą języka;
* jeśli będziesz jadł lody spróbuj je zlizywać językiem od dołu do góry;
* spróbuj wylizać czubkiem języka dziurkę w płaskim lizaku;
* rozsyp na talerzu płatki kukurydziane (najlepiej w formie kuleczek lub kółeczek) – zbierz je z talerza przyklejając je do czubka języka;
* sięgaj po twarde do gryzienia owoce i warzywa (jabłka, marchewkę, kalarepkę);
* pijąc wodę przez słomkę zrób w niej bąbelki (wdmuchując przez rurkę powietrze do wody)