***Gimnastyka* – gimnastyka buzi i języka.**

**Gimnastyka**  *Grażyna Wasilewicz*

Wstawać leniuszki! – *gwiżdżemy.*

Podnieście głowy znad poduszki!

I rozruszajcie swe kosteczki!

Najpierw skaczemy jak piłeczki, – *naprzemiennie dotykamy czubkiem   
 języka dziąseł górnych i dol­nych.*

kroki do przodu, do tyłu kroki – *wysuwamy język jak najdalej z jamy   
 ustnej i wsuwamy go z po­wrotem.*

i znów powtarzamy zwinnie podskoki. – *naprzemiennie dotykamy   
 czubkiem języka górnej i dolnej   
 wargi, mając szeroko otwarte usta.*

Zróbmy skłon w lewo oraz skłon w prawo, – *dotykamy czubkiem   
 języka ostatnich dolnych zębów z   
 prawej i lewej strony.*

biegniemy wkoło rześko i żwawo, – *oblizujemy zęby, mając szeroko   
 otwarte usta.*

Skaczemy lekko, jak po kamykach, – *dotykamy czubkiem języka   
 różnych miejsc na podniebieniu.*

szybko chowamy się w policzkach. – *wypychamy językiem policzki,   
 ręce czują się pokrzywdzone:*

„My także chcemy być spocone”.

Więc naśladują lot sokoła, – *naśladujemy rękoma lot ptaka.*

a teraz robią duże koła, – *krążymy rękoma.*

Kołyszą się jak drzewa, jak trawa – *kołyszemy rękoma nad głową, potem   
 przy kolanach lub stopach.*

i biją z przodu i z tyłu brawa. – *klaszczemy przed sobą i za sobą.*

A na sam koniec zróbmy śmieszną minę – *wykonujemy dowolną   
 śmieszną minę.*

i udajmy się na zasłużony odpoczynek.