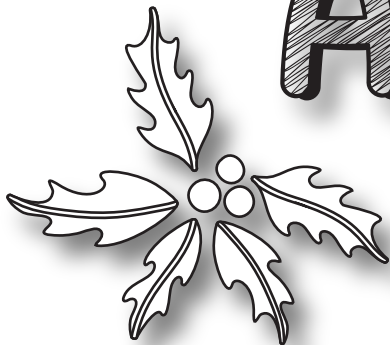


Miokalendarz



ADWENTOWY

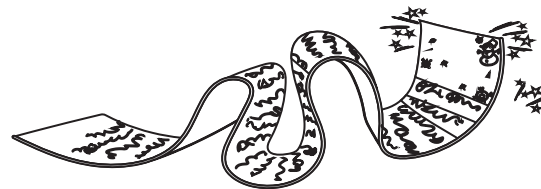


 LOGOHELP
POMOCE I SZKOLENIA



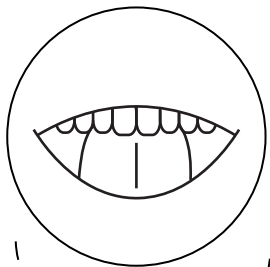
1

List do Mikołaja

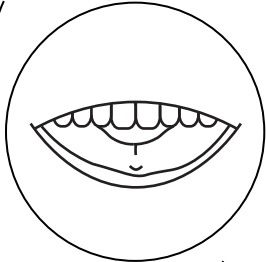


Wykonaj wszystkie ćwiczenia!

język do [l]

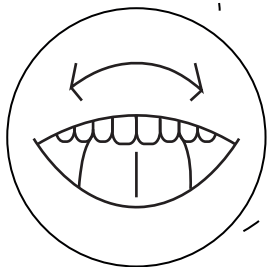


język w topatkę

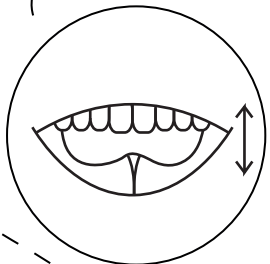


Narysuj to, co chcesz dostać w tym roku od Mikołaja!

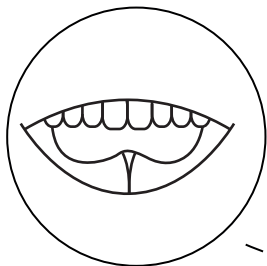
Zamknij usta, unieś język do podniebienia i oddychaj nosem w trakcie rysowania listu po śladzie.



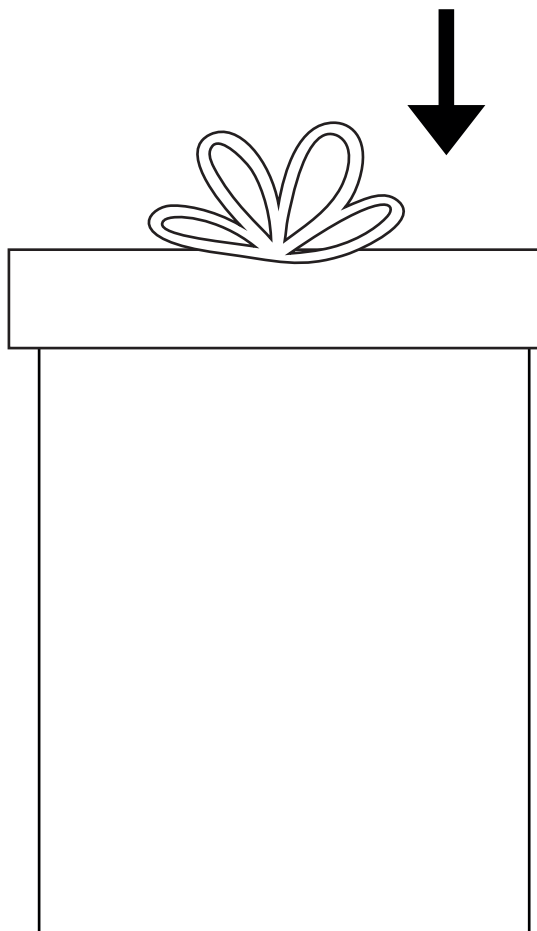
mycie wátka dziąstowego



kląskanie

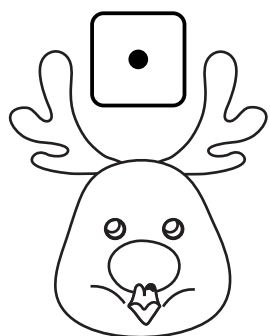


swobodne wkłęjenie w podniebienie

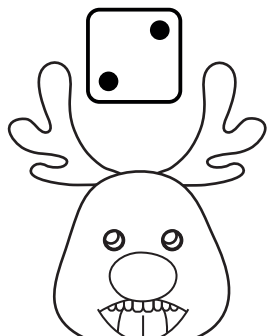


2 Renifery

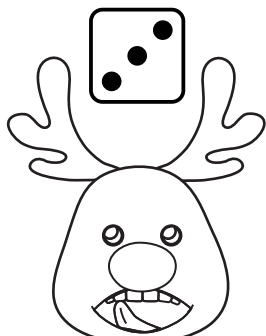
Rzuć kostką i wykonaj te ćwiczenie, które ona wskaże. Pokoloruj nos. Powtarzaj tak długo, aż wszystkie renifery będą miały czerwone nosy!



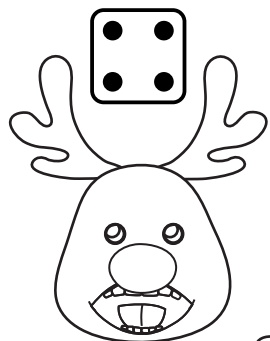
wciągnięcie policzków



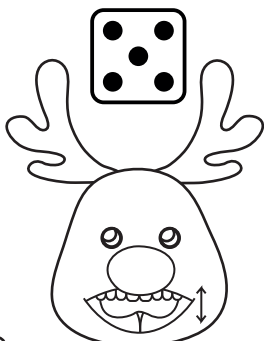
język do [l]



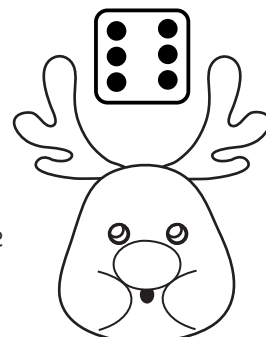
liczenie zębów



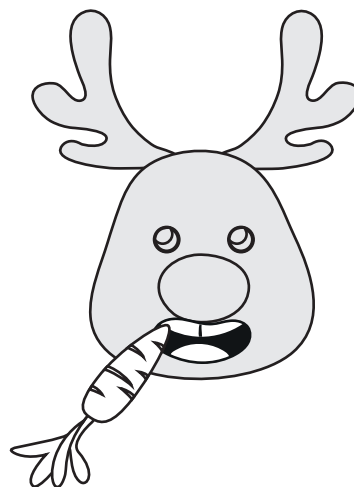
język za dolne zęby i wymiatanie



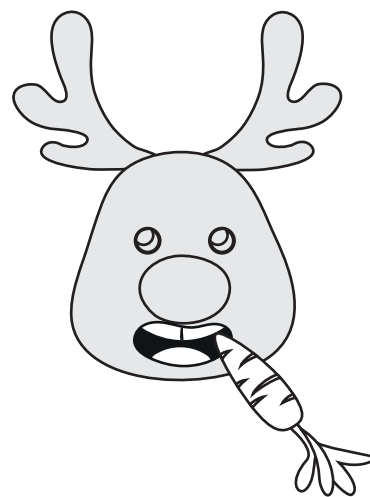
kląskanie



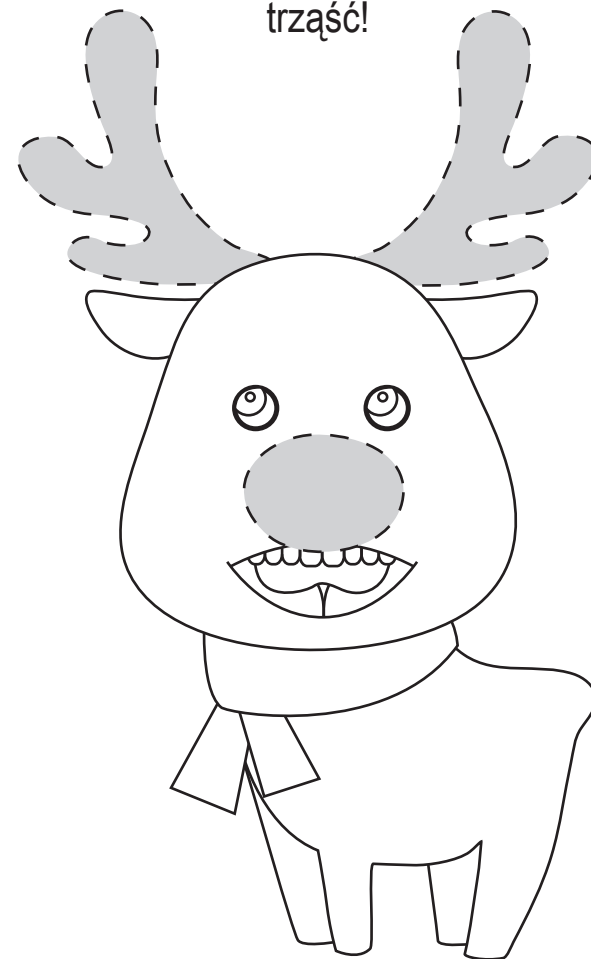
nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza



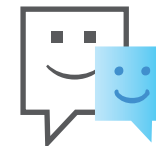
Renifery gryzą twarde marchewki, a Ty? Spróbuj złapać SŁUPEK marchewki zębami z jednej strony i utrzymać sekund. Następnie z drugiej strony i utrzymać sekund.



Wklej język w podniebienie i utrzymaj go w tym miejscu, aż nie zacznie się trząść!



Wpisz swój czas:

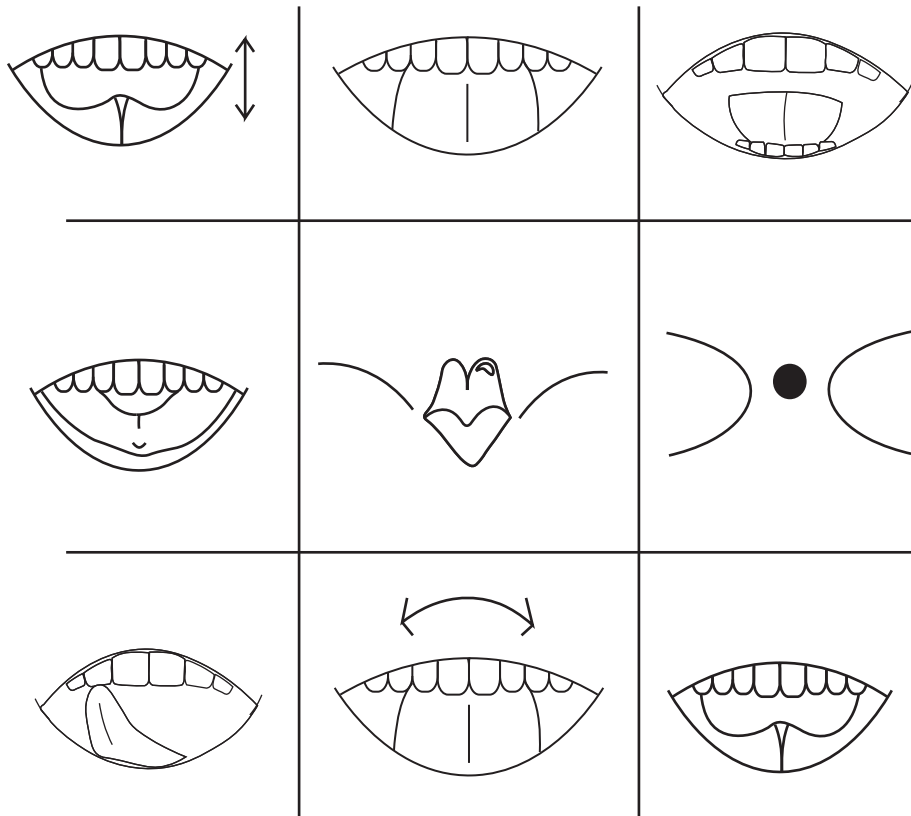




3 EIPY

Wykonuj ruchy złożone języka razem z elfami!

Zagraj w kółko i krzyżyk z mamą/tatą lub rodzeństwem. Pamiętaj o wykonywaniu ćwiczeń.



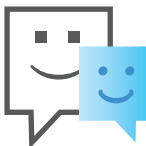
1. Wklej mocniej czubek języka



2. Wklej mocniej środek języka.



3. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

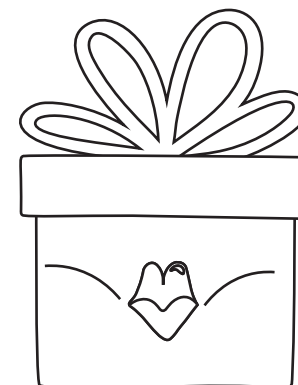
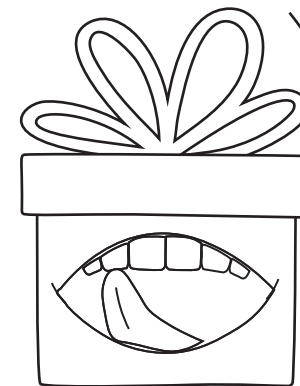
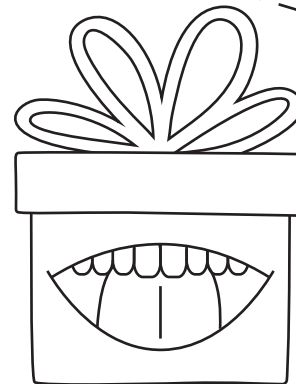




Sanie Mikołaja

Oddychaj nosem i rysuj sanie św. Mikołaja po śladzie. Następnie zrób kolejne ćwiczenie.

Wykonaj ćwiczenia i „wrzuć” prezenty do sań!



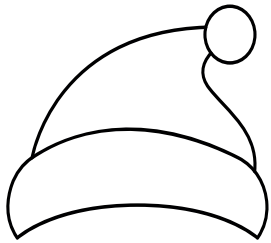


Czapka Mikołaja

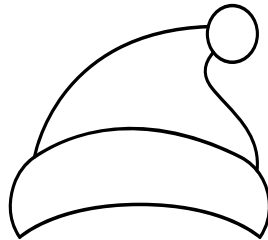
Mikołaj uwielbia zjadać suszone morele.
Zjedz jedną razem z nim, jednak
pamiętaj, żeby żuć ją z zamkniętą buzią
i raz zębami po prawnej, następnie po lewej
stronie.

Wykonaj ćwiczenia i dorysuj twarz Mikołajowi.

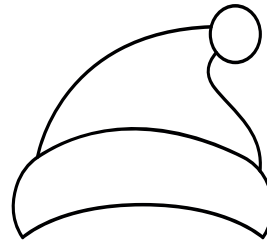
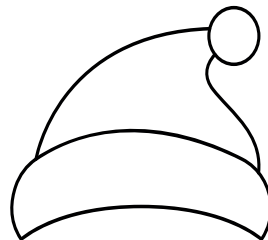
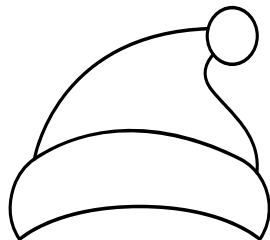
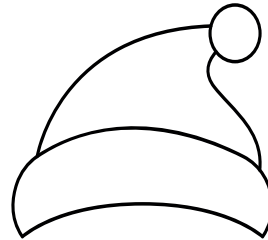
język do [l]



powolne
kląskanie



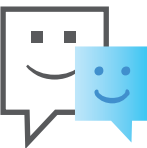
język
w łopatkę



malowanie
językiem na
podniebieniu

wklejenie języka
na kilka sekund do
podniebienia

przeliczanie
górných zębów

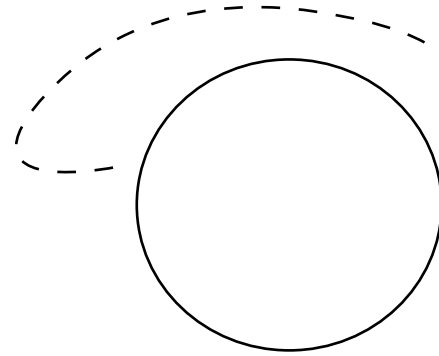




Worek Mikołaja

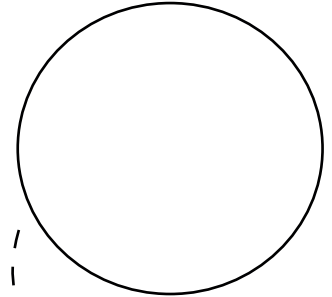
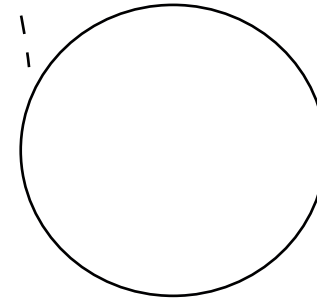
Rysuj w kołach różne zabaki dla dzieci.
I wykonuj zadania pod nimi umieszczone.

Znajdź wszystkie różnice!
Szukając, utrymuj język wklejony
w podniebienie.

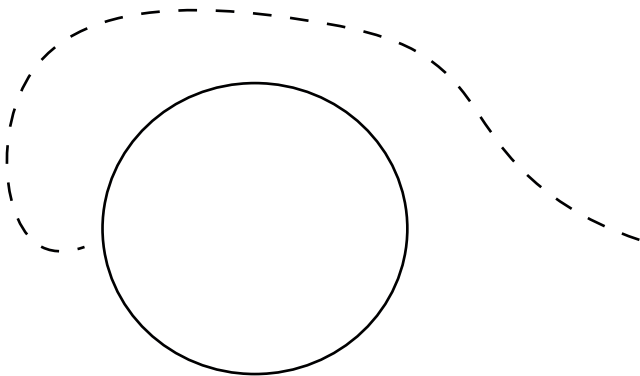


wklej język
w podniebienie
na kilka sekund

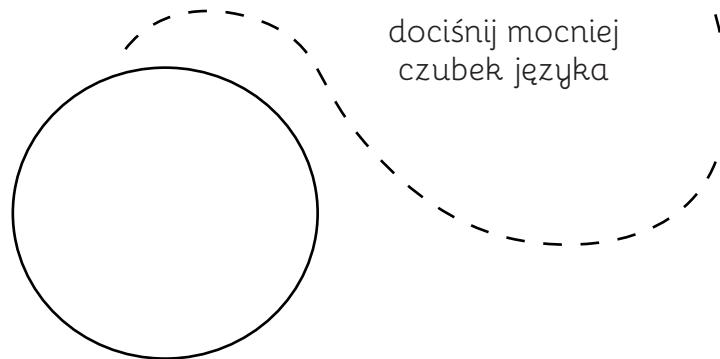
dociśnij mocniej
czubek języka



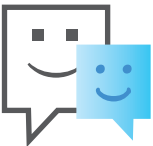
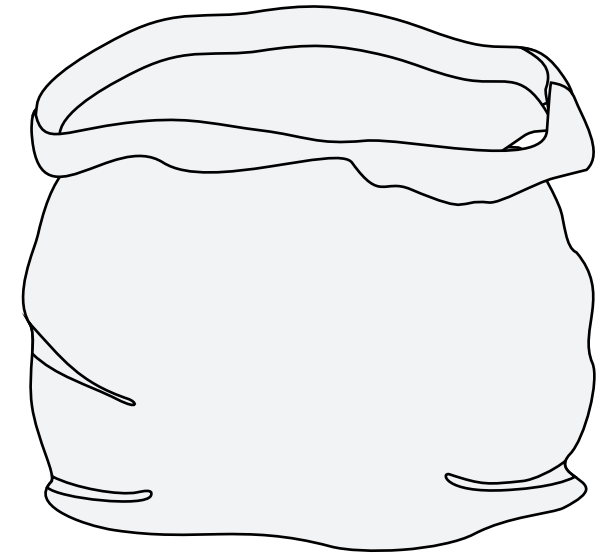
dociśnij mocniej
środek języka



połknij ślinę
z językiem na górze



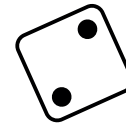
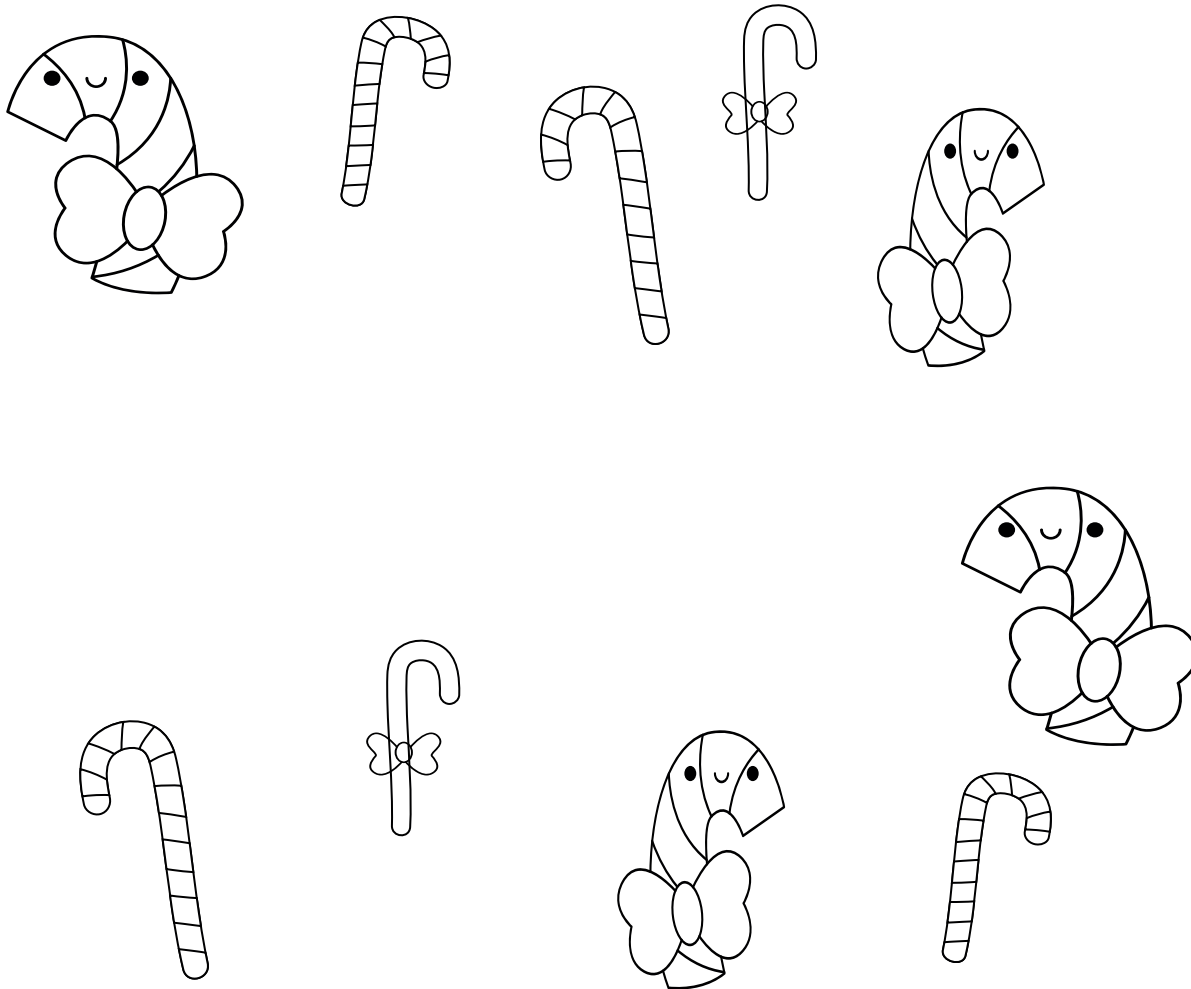
dociśnij mocniej
środek języka



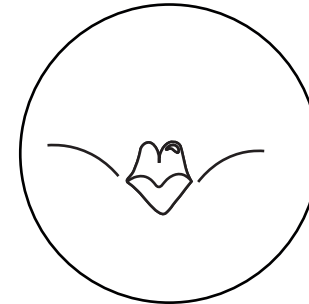


cukrowe laski

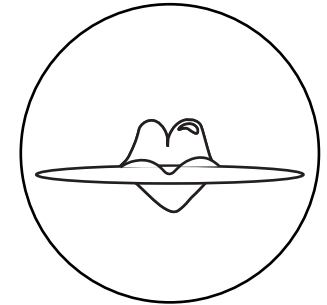
Połącz ze sobą takie same laski cukrowe, następnie je pokoloruj. Wykonując ćwiczenie oddychaj nosem z zamkniętymi ustami.



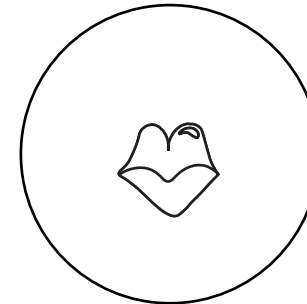
Rzuć kostką i wykonaj ćwiczenie przez tyle sekund/tyle razy, ile wskażą oczka na kostce.



wciągnij policzki



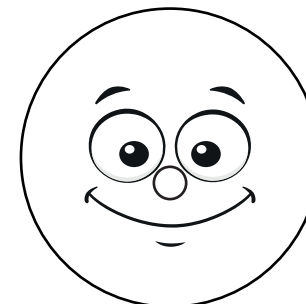
trzymaj ustami patyczek/ szpatułkę



złóż usta do dzióbka



zamknij usta, weź głęboki wdech i wydychaj powietrze (długość wydechu wskaże Ci kostka)



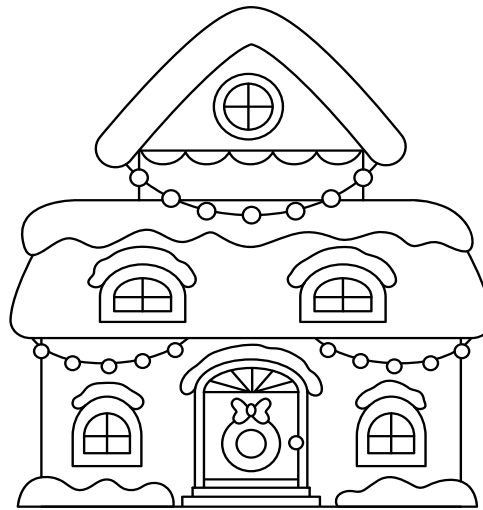
zamknij usta i wciągaj powietrze aż do brzucha, następnie długo wypuszczaj





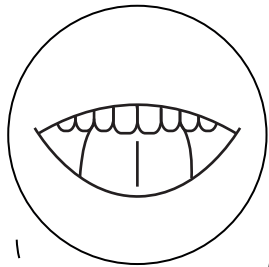
Pierniczki

Wykonaj wszystkie ćwiczenia
i ozdób pierniczkowy domek.

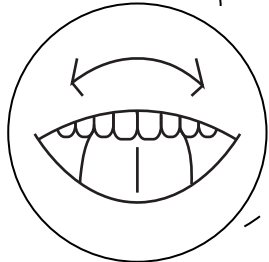
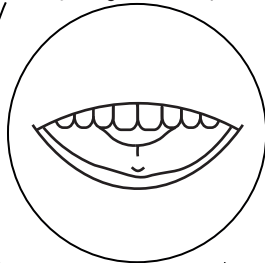


Wklej język w podniebienie
i utrzymaj go w tym miejscu,
aż nie zacznie się
trząść!

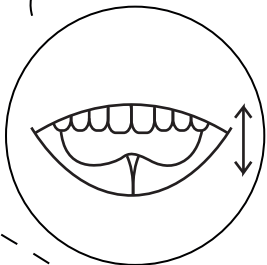
język do [l]



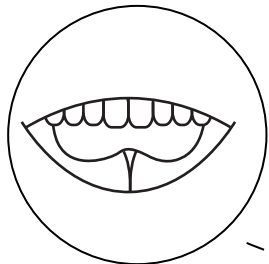
język w topatkę



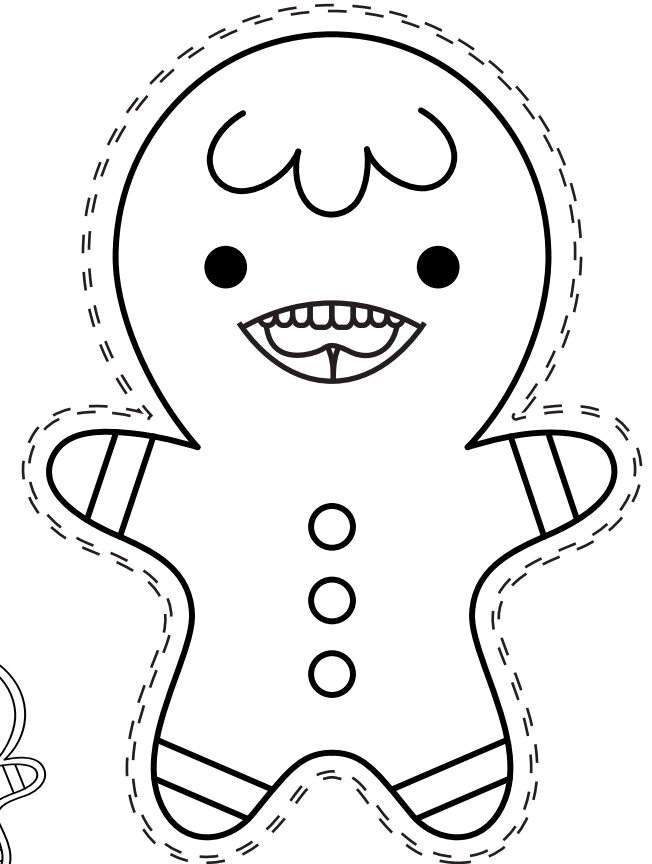
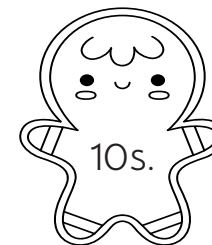
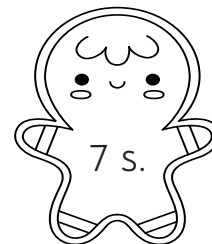
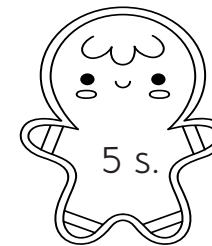
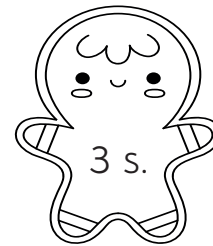
mycie wątki
dziąsłowego



kląskanie



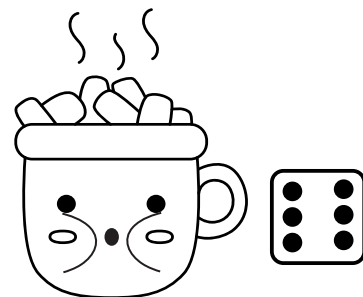
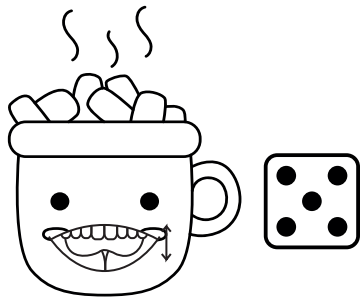
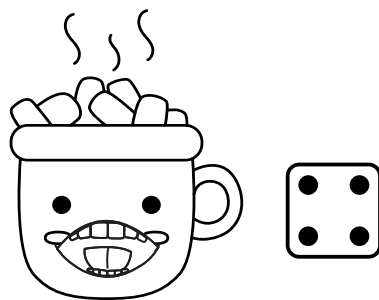
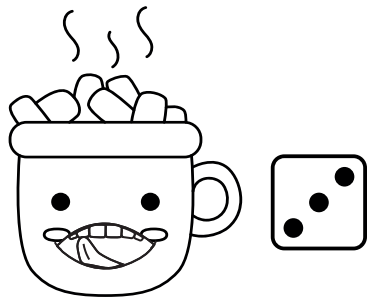
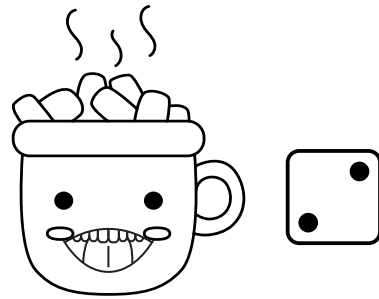
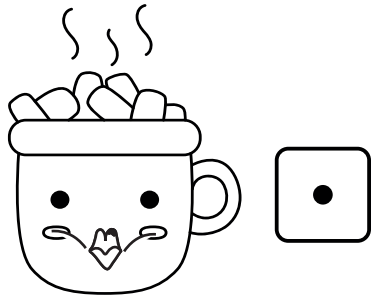
swobodne wklejenie
w podniebienie



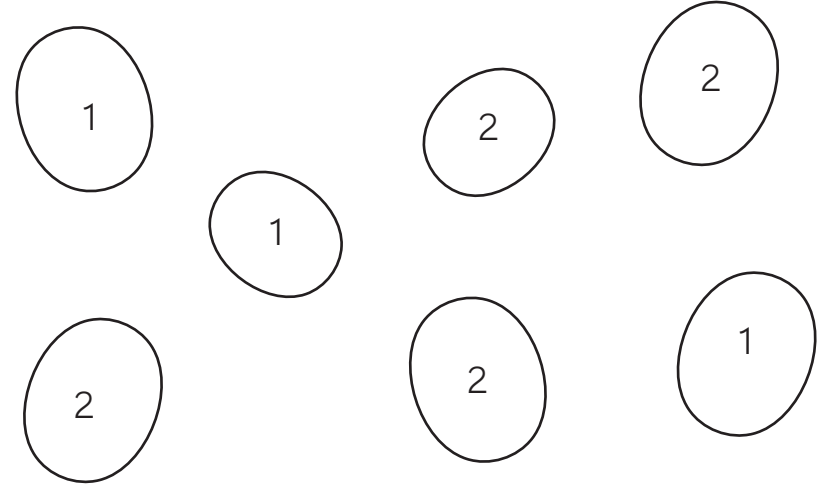


Gorąca czekolada

Rzuć kostką i wykonaj te ćwiczenie, które ona wskaże. Ozdób kubeczki.



Połącz pianki z kubkiem z gorącą czekoladą.
Wrzucaj na zmianę pianki z cyfrą 1 i 2
i wykonuj ćwiczenia.

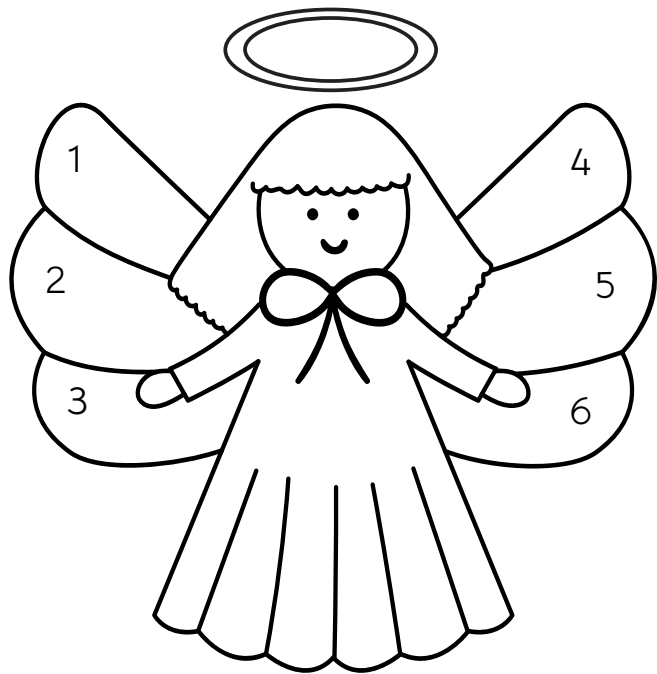


Wklej język
w podniebienie i:

1. dociśnij mocniej czubek języka
2. dociśnij mocniej środek języka



10 Aniołki



Wykonuj ćwiczenia od 1 do 6
i koloruj skrzydełka aniołka.



1. wciągnij policzki



2. trzymaj ustami
patyczek/ szpatułkę



3. złoż usta do dzióbka



4. kląskaj



5. wklej swobodnie
język



6. unieś język do [l]

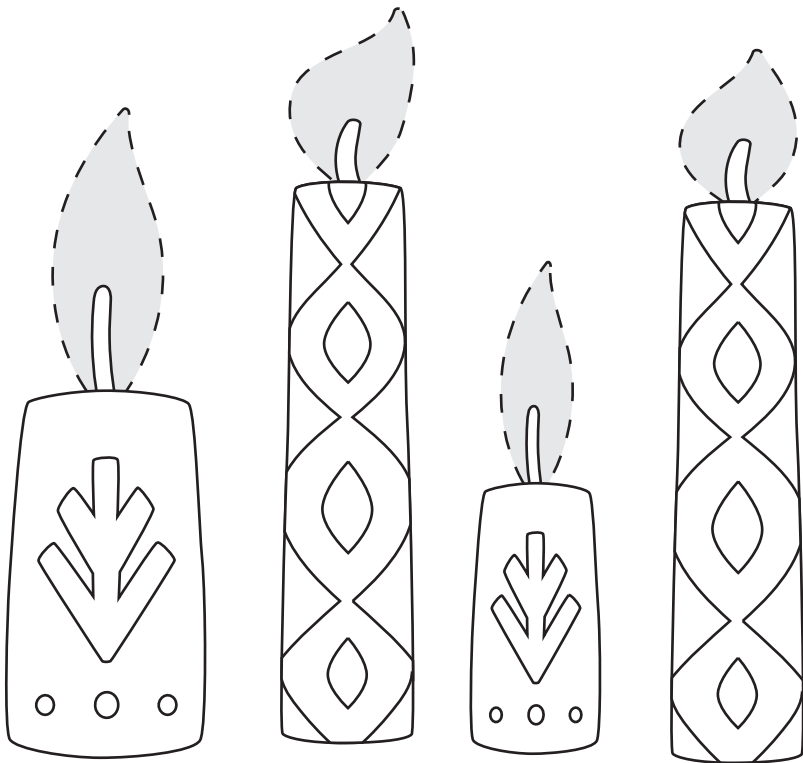
Znajdź wszystkie aniołki i zaznacz je.
W czasie poszukiwań, zamknij usta i oddychaj nosem.



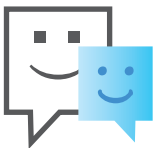


Świece

Rysuj płomień po śladzie, biorąc wdech i robiąc wydech nosem. Pamiętaj o zamkniętych ustach. Ozdób mazakami świeczki.



Wytnij poniższą świeczkę. Z tyłu podklej ją szpatułką lub patyczkiem. Unieś tak przygotowaną świeczkę przed swój nos. Weź wdech nosem i zrób nim mocny wydech tak, by płomień się poruszył.



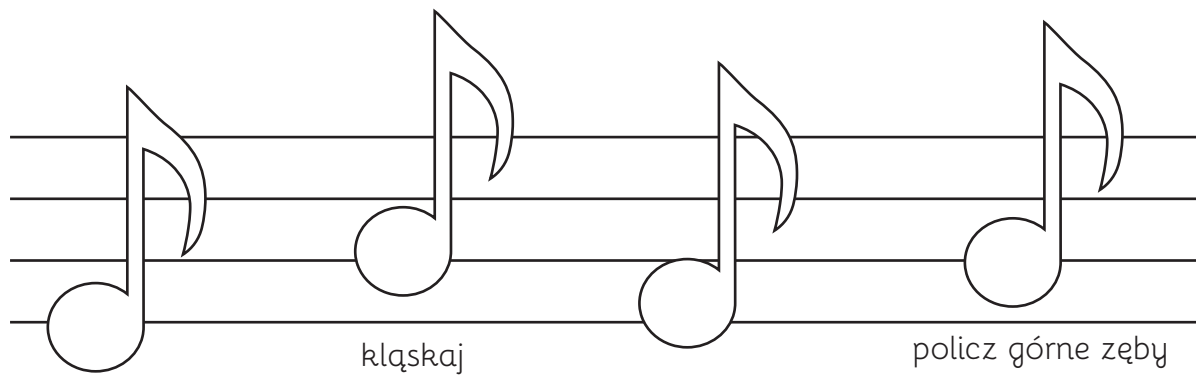


Dźwięki Kolędy



Poćwicz swój język z wesołymi nutkami.
 Następnie zaśpiewaj ulubioną kolędę!
 Pamiętaj, by prawidłowo śpiewać poznane
 już wyrazy.

Rysuj nutę po śladzie, utrzymując
 język wklejony w podniebienie.

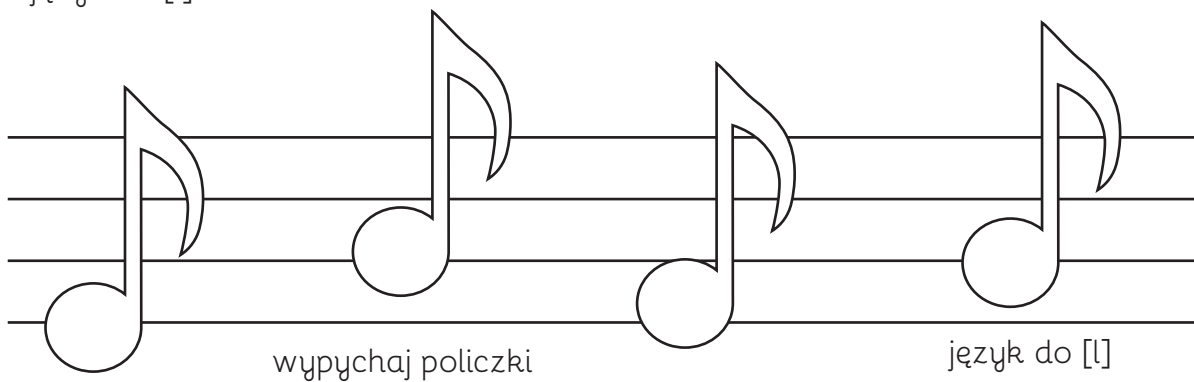


kląskaj

policz górne zęby

język do [l]

topatka z języka



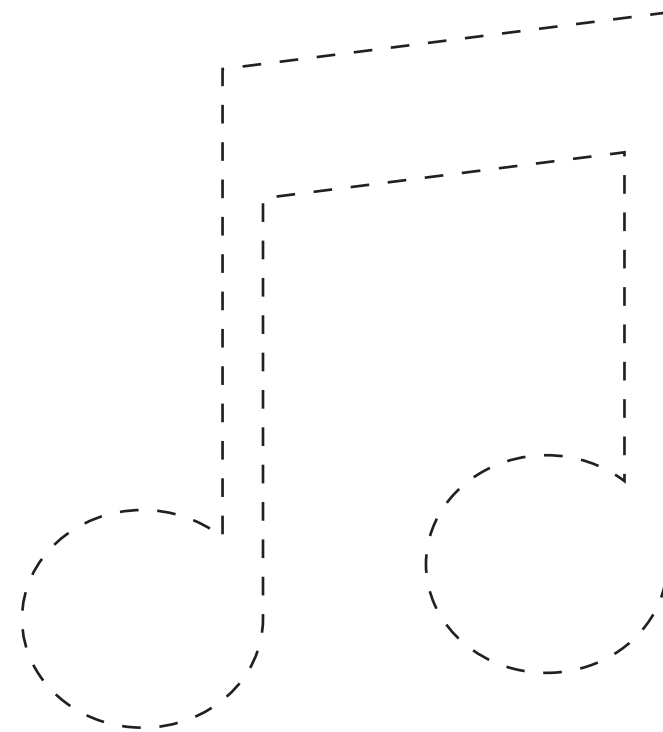
wypychaj policzki

język do [l]

topatka z języka

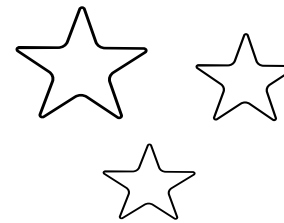
językiem

wklej język w podniebienie

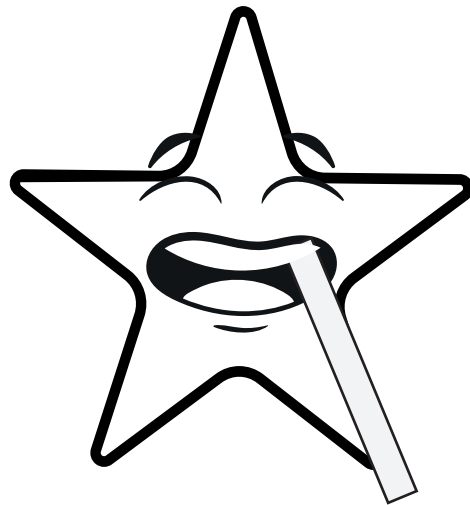




Pierwsza gwiazdka



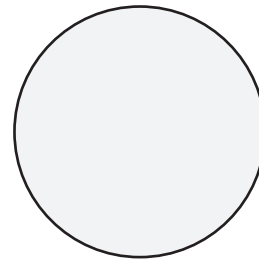
Przygrzyź skórkę z kromki chleba zębami z prawej strony przez.... sekund.



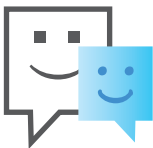
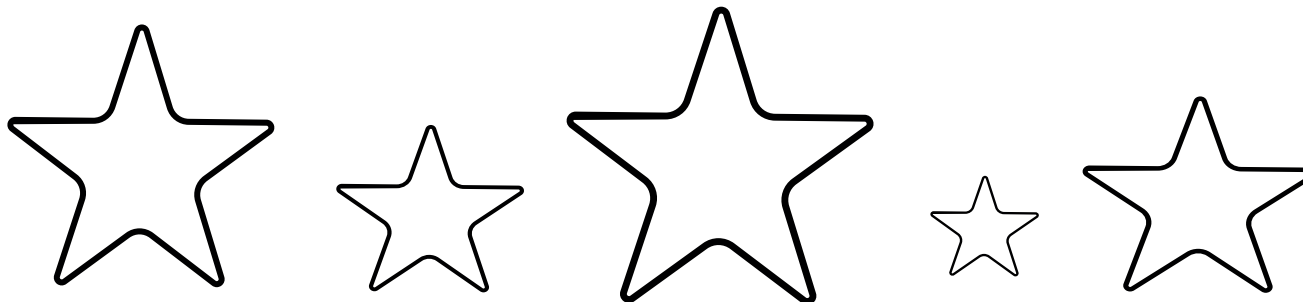
Przygrzyź skórkę z kromki chleba zębami z lewej strony przez.... sekund.



Na koniec tego ćwiczenia,
zjedz skórkę ze smakiem
i postaw poniżej znak +!

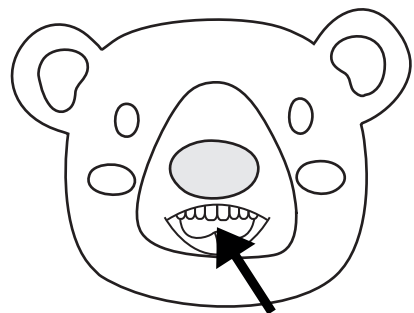


Uporządkuj gwiazdki od najmniejszej do największej
wpisując w nie cyfry od 1 do 5. Która jest pierwsza?

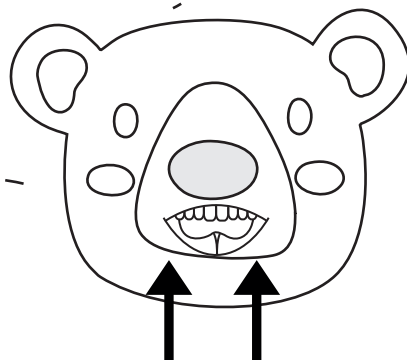


14 Zimowe sweterki

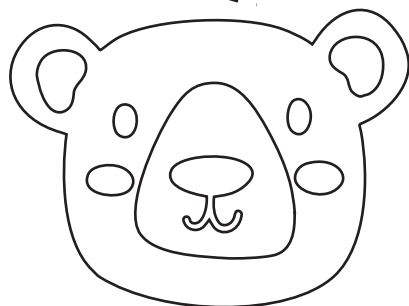
Misie ćwiczą połykanie!



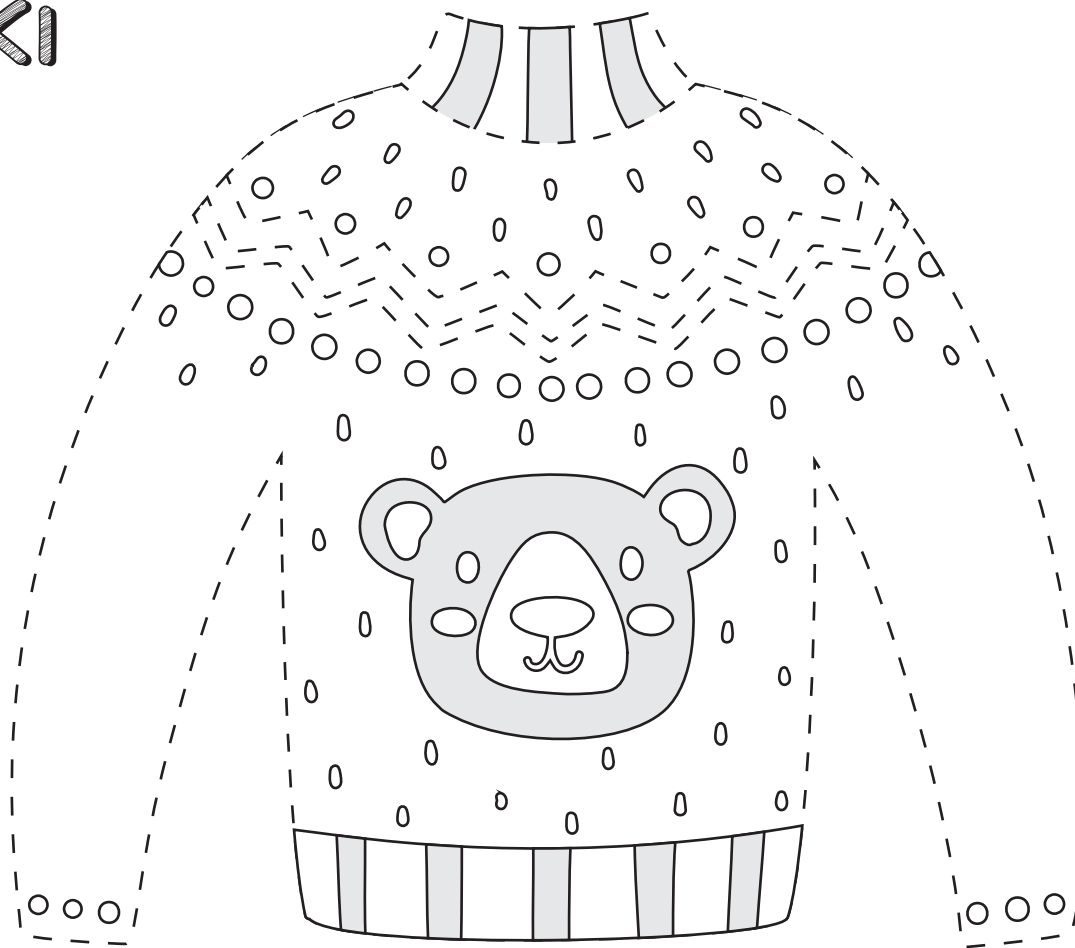
1. dociśnij mocniej
czubek języka



2. dociśnij mocniej
środek języka



3. zamknij usta i potknij
ślinę







Rysuj po śladzie i ozdabiaj zimowy sweterek.
W trakcie wykonywania ćwiczenia, utrzymuj
język wklejony w podniebienie.

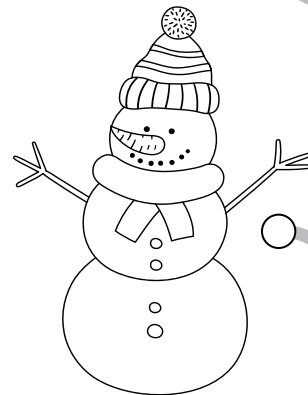


15 Lodowisko

Zamknij usta i oddychaj nosem. Który z misiów idzie na lodowisko, a który idzie lepić bałwana?

Wykonaj ćwiczenia i przybijaj pieczątki.



1. wciągnij policzki | 2. trzymaj szpatułkę ustami przez 10 s. | 3. posyć catuski | 4. wklej język w podniebienie na 10 s.



Wykonaj ćwiczenia z wesołymi bałwankami i rysuj po śladzie ich kule.



język do [l]



przesuwanie językiem
na boki



liczenie górnych zębów



język w topatkę



kląskaj

ZADANIE DODATKOWE

Pozgniataj kulki ze starych gazet lub zużytych kartek. Ustaw je w pewnej odległości od siebie i rzucaj nimi do celu. Jedno trafienie, to jedno bałwankowe ćwiczenie!

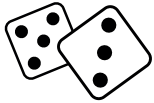


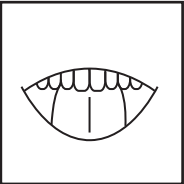


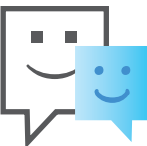
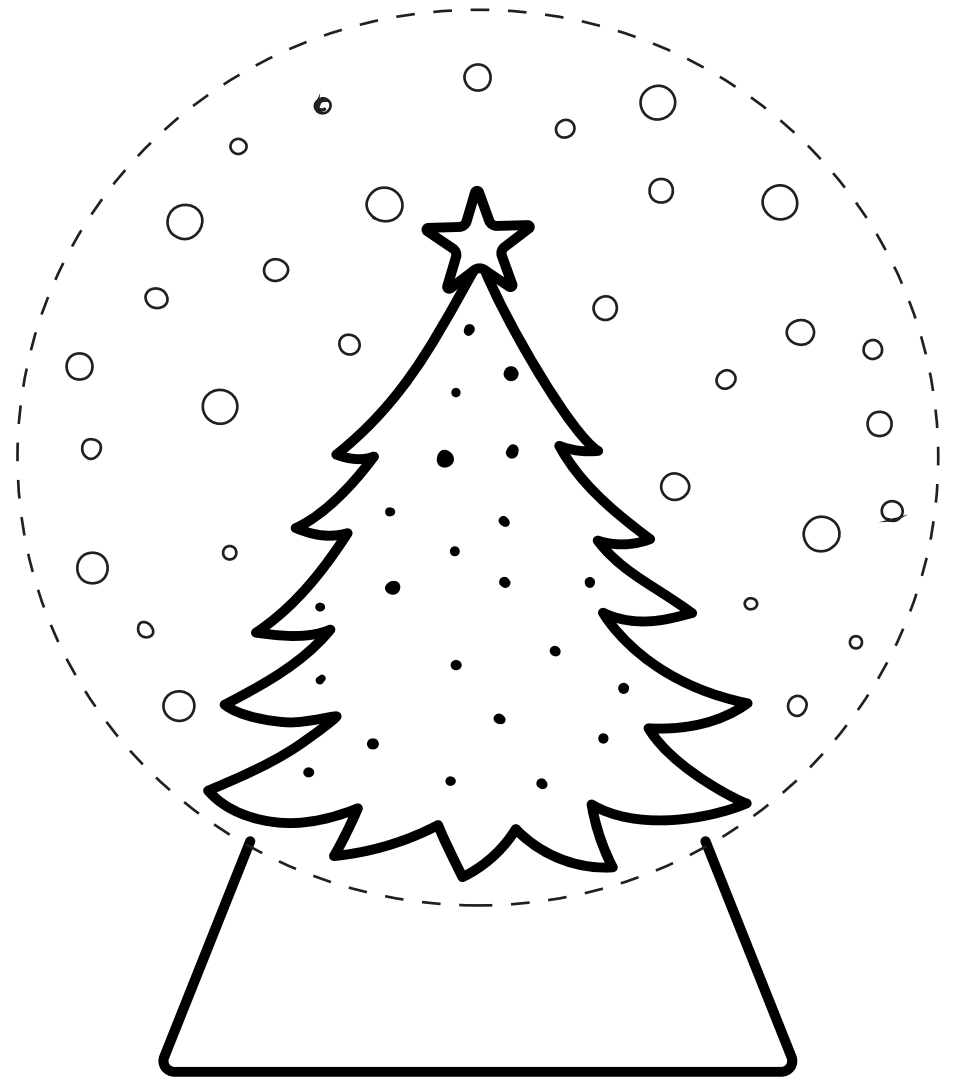
Śnieżna Kula

Rysuj po śladzie i utrzyj język wklejony w podniebienie.
Wyklej śnieg kulkami bibuły,

Rzuć kostką i wykonaj ćwiczenie tyle razy, ile wypadnie na niej oczek. Narysuj lub napisz, ile oczek wypadło



	język do [l]	<input type="text"/>
	przesuwanie językiem na boki	<input type="text"/>
	liczenie górnych zębów	<input type="text"/>
	kląskanie	<input type="text"/>
	język w łopatkę	<input type="text"/>

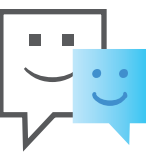
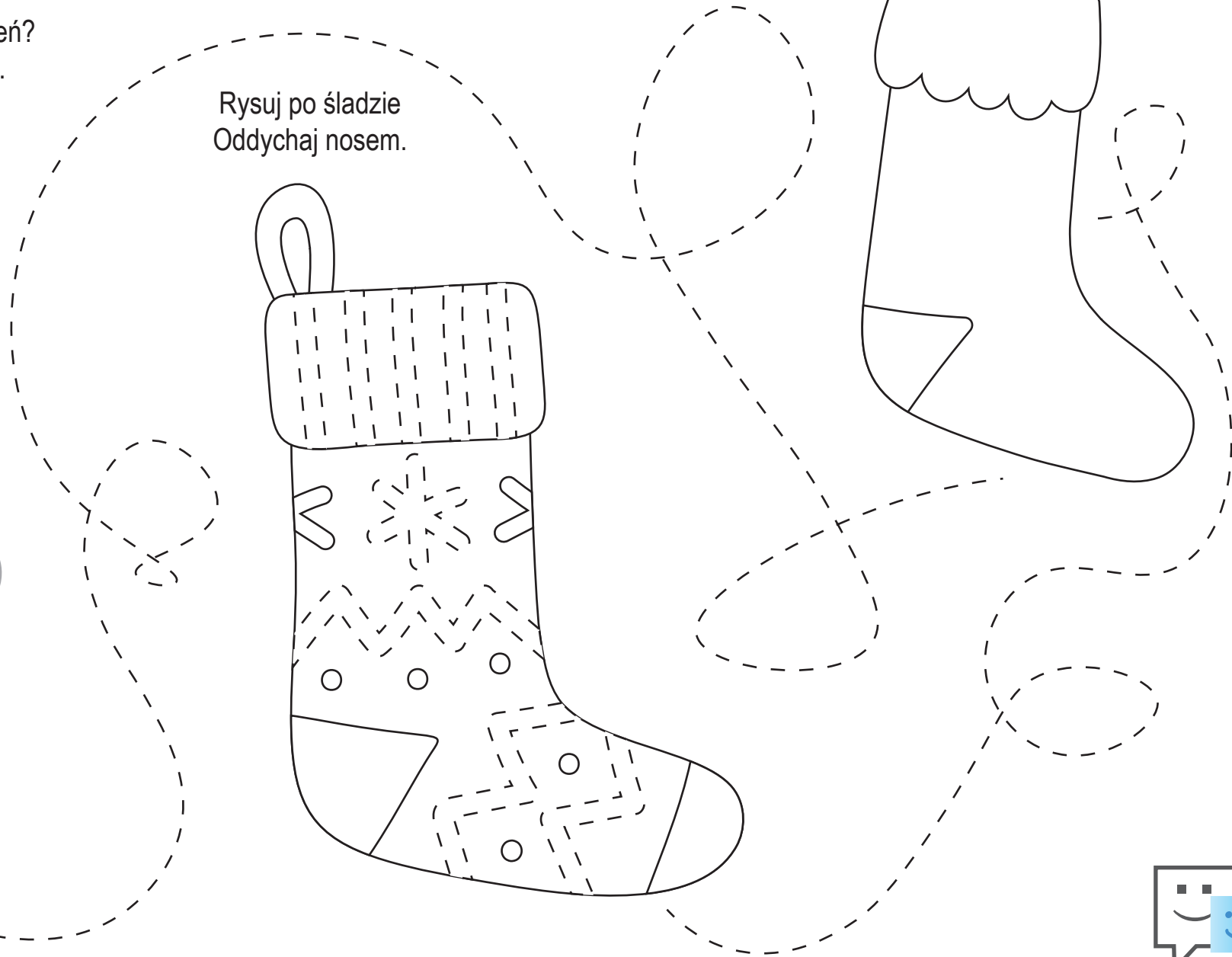
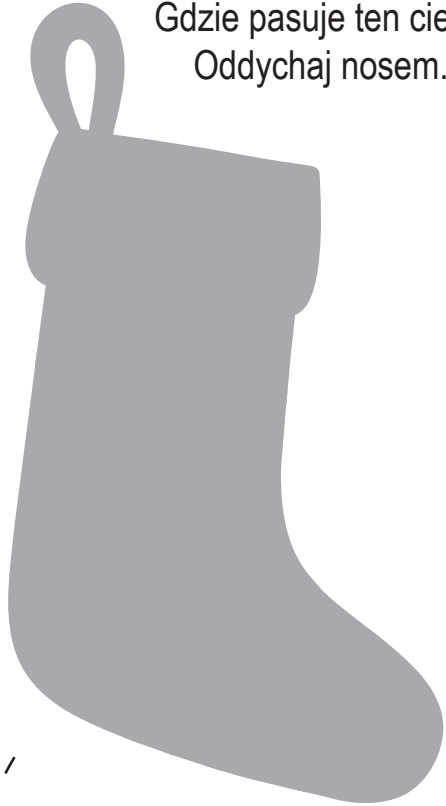


Zimowe skarpety

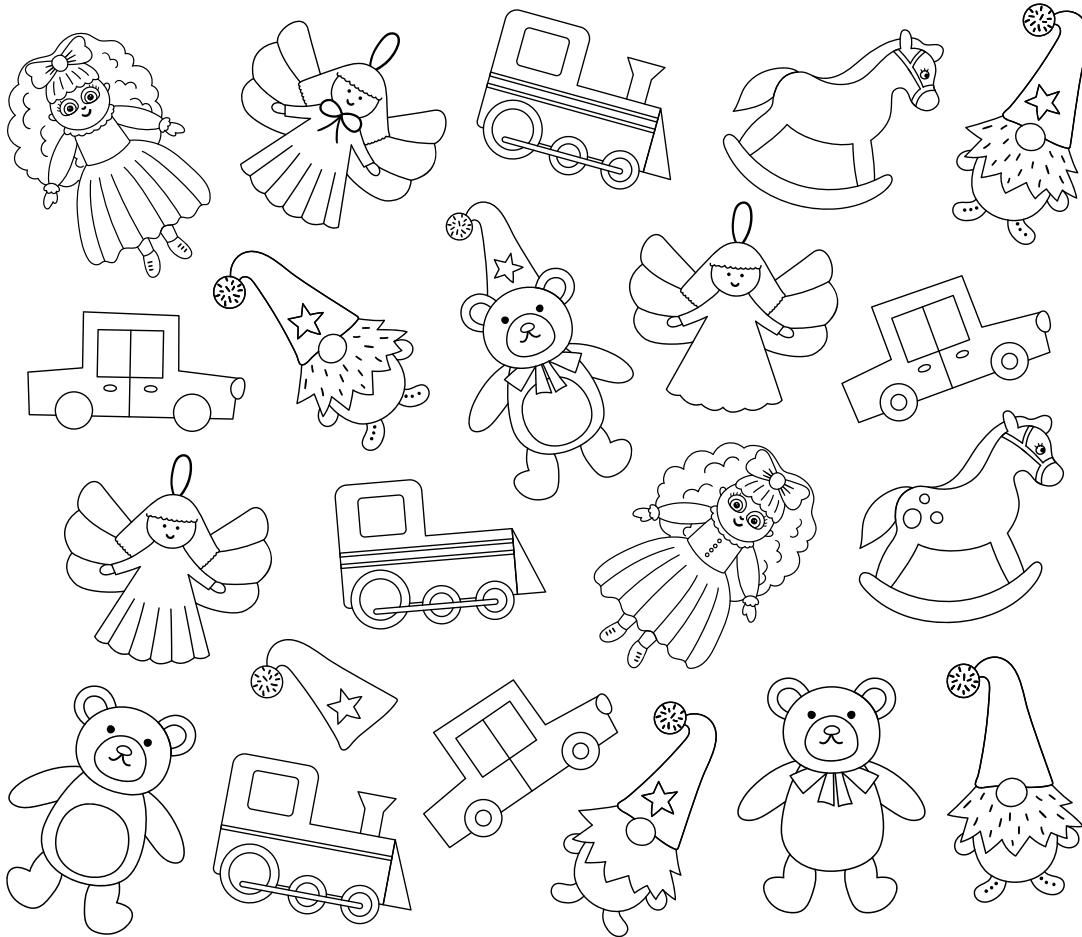
Ozdób skarpetkę
według własnego uznania.
Oddychaj nosem.

Gdzie pasuje ten cień?
Oddychaj nosem.

Rysuj po śladzie
Oddychaj nosem.

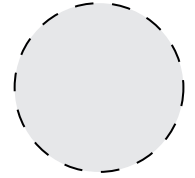
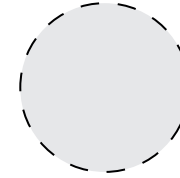
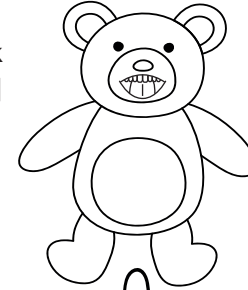


Znajdź dwie takie same zabawki i połącz je ze sobą.
W trakcie wykonywania zadania utrzymuj język
swobodnie wklejony w podniebienie.

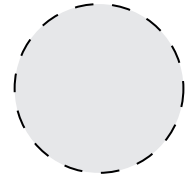
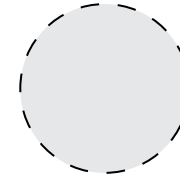
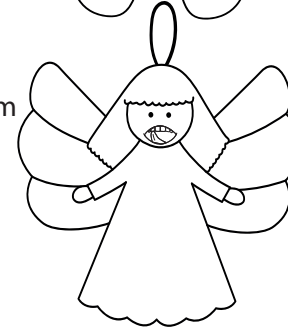


Wykonuj ćwiczenia razem z zabawkami.
Po każdym wykonaniu postaw pieczętkę,
przy danym ćwiczeniu.

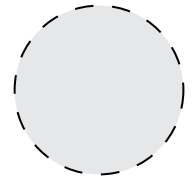
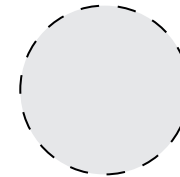
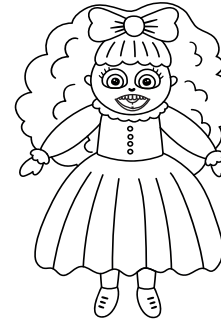
język
do []



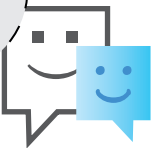
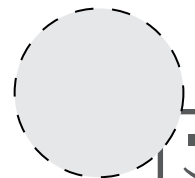
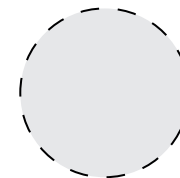
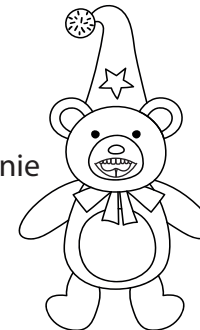
liczenie
zębów
językiem



łopatka



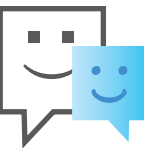
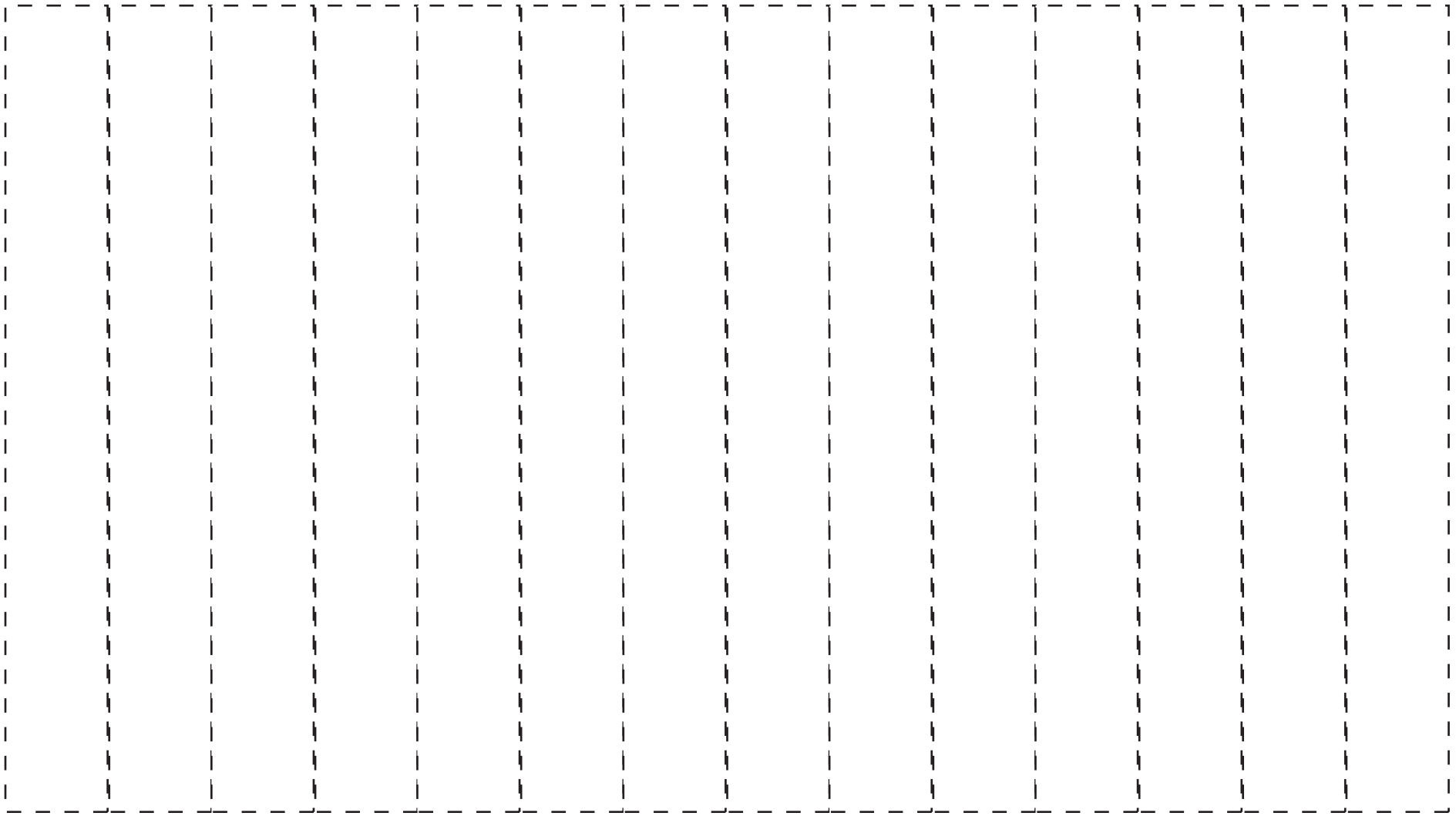
wklejenie
języka



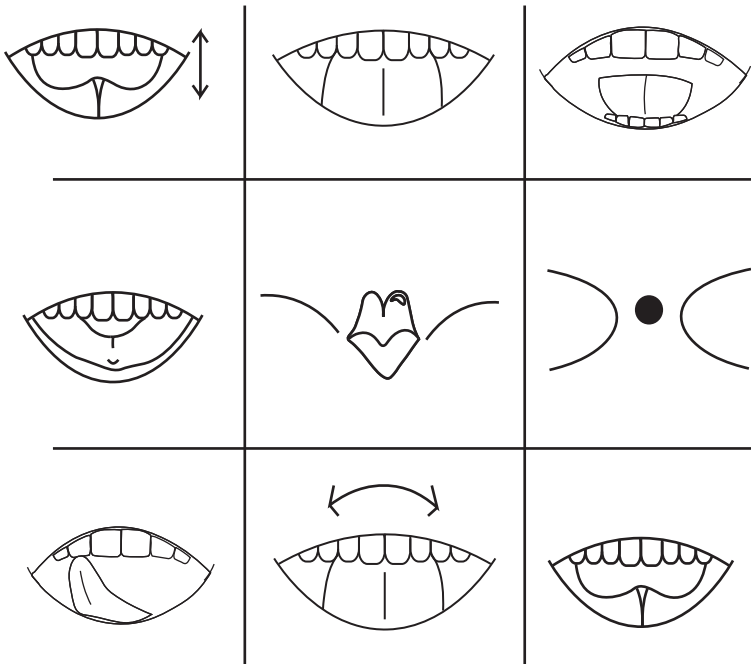


łańcuch na choinkę

Wydrukuj tę kartę na kolorowym papierze. Wytnij paski.
Zrób z nich połączone ze sobą oczka łańcucha.
Pamiętaj, by przez cały czas oddychać nosem
z zamkniętymi ustami.

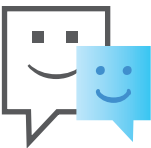
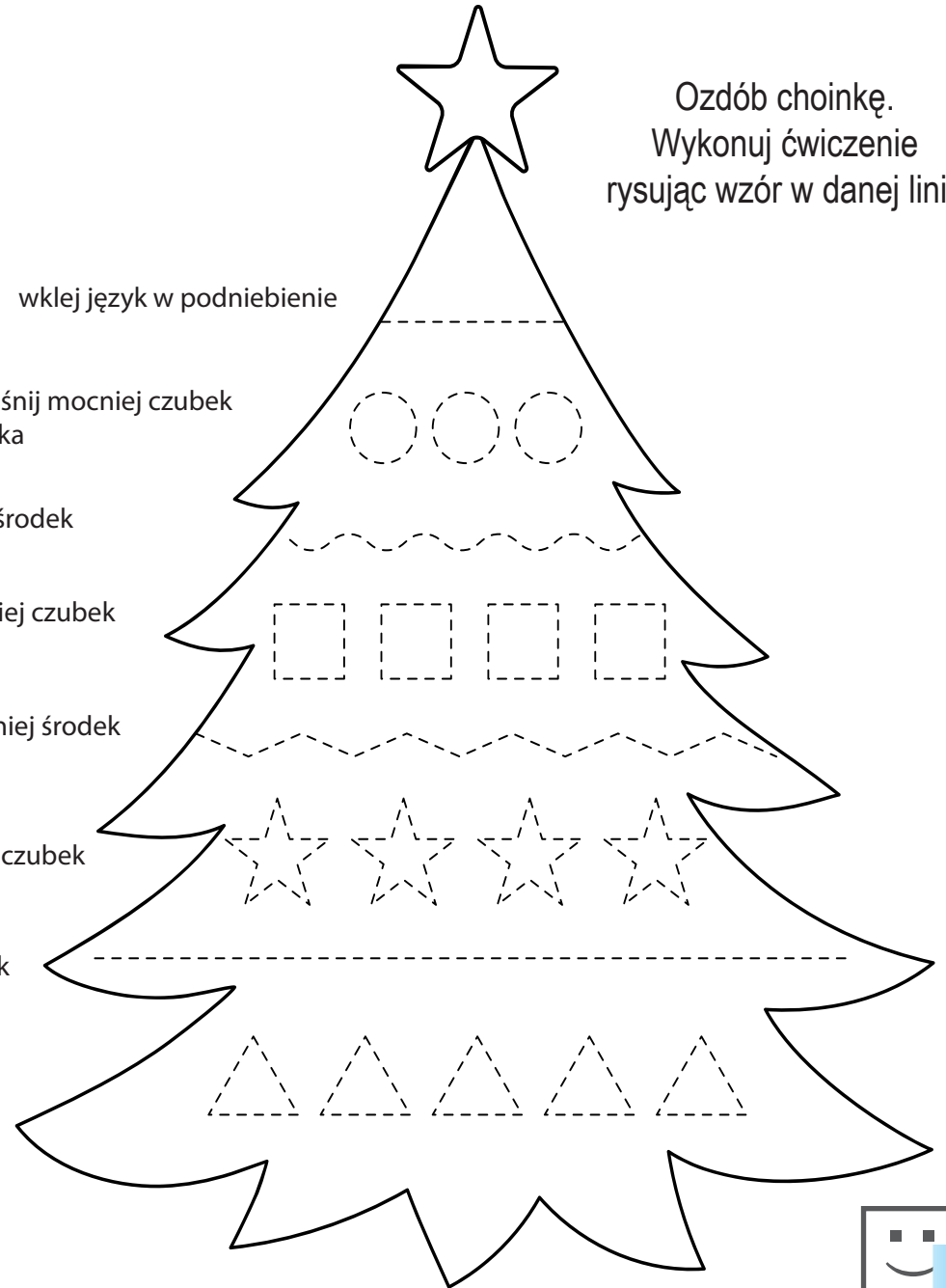


Zagraj w kółko i krzyżyk z mamą/tatą lub rodzeństwem. Pamiętaj o wykonywaniu ćwiczeń.

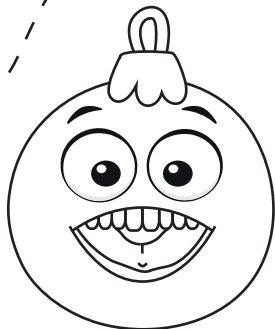
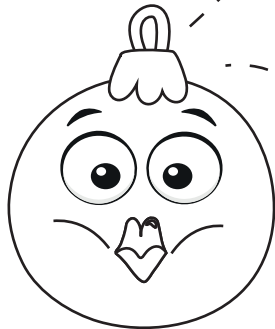
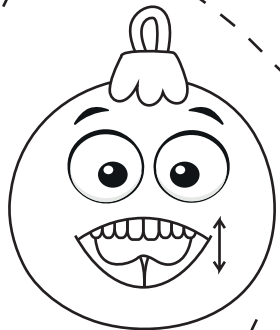
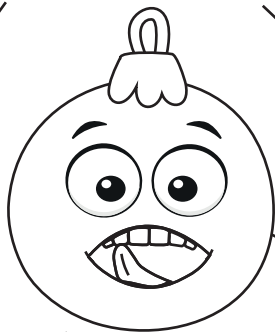
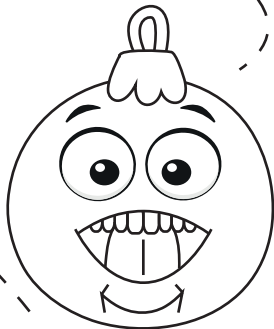
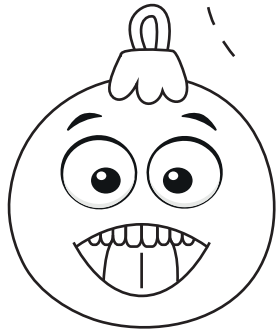


Ozdób choinkę.
Wykonuj ćwiczenie
rysując wzór w danej linii.

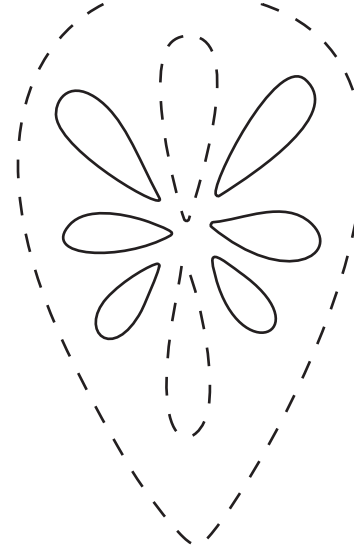
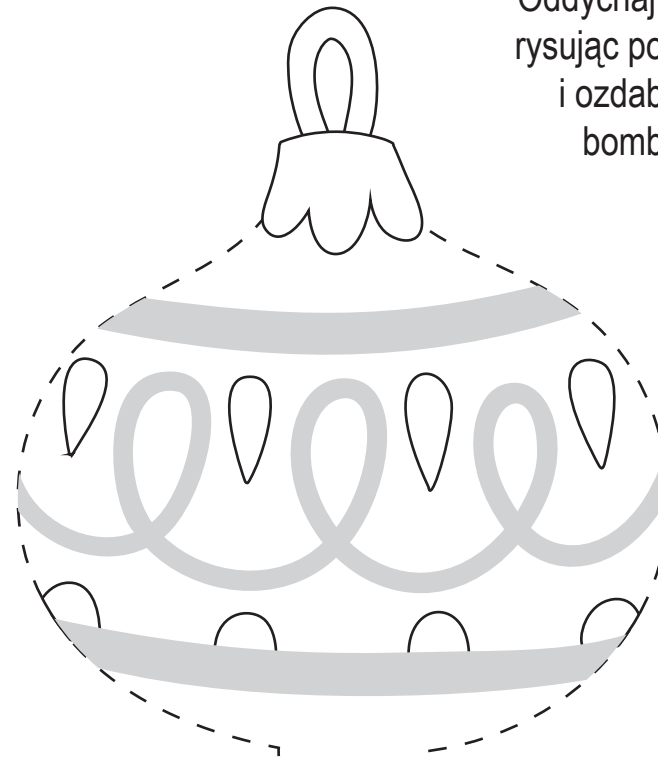
- wklej język w podniebienie
- dociśnij mocniej czubek języka
- dociśnij mocniej środek języka
- dociśnij mocniej czubek języka
- dociśnij mocniej środek języka
- dociśnij mocniej czubek języka
- dociśnij mocniej środek języka
- połknij ślinę (usta zamknięte, język wklejony)



Wykonuj ćwiczenia
z wesołymi
bombkami.

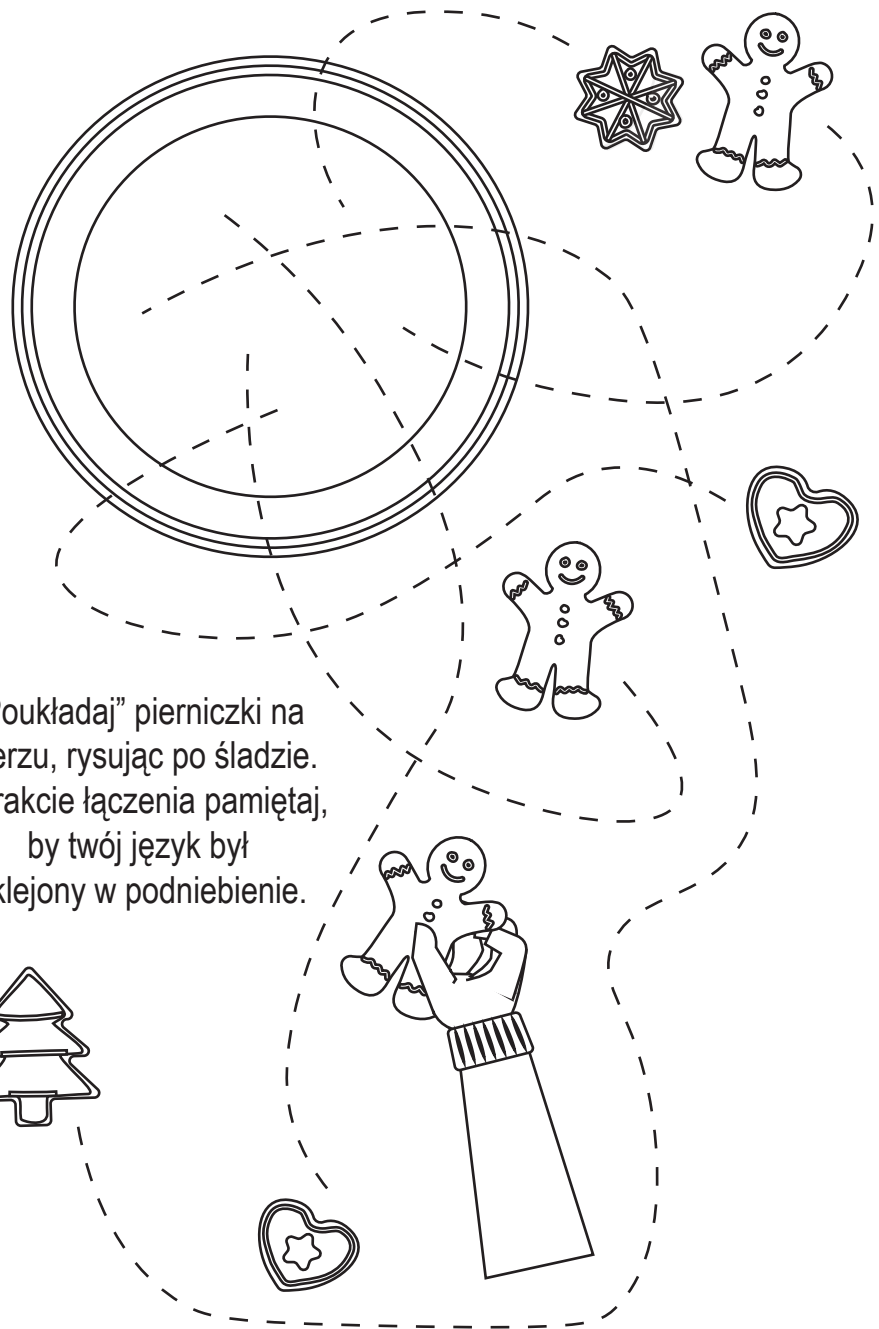


Oddychaj nosem,
rysując po śladzie
i ozdabiając
bombkę.



23

Wigilijny słodki stół

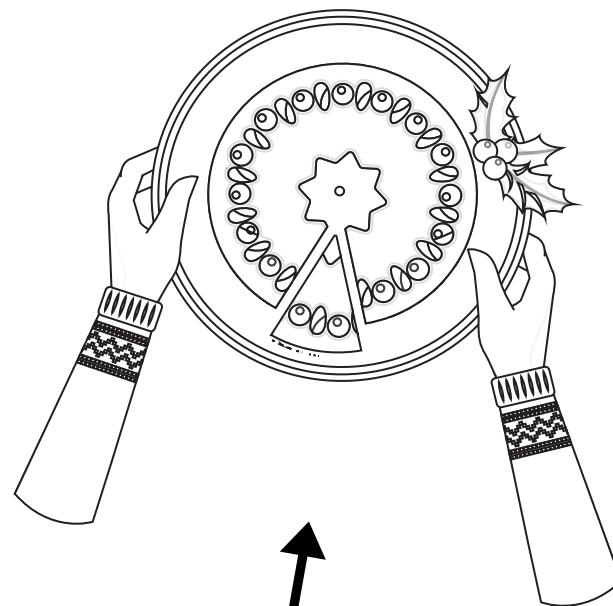


„Poukładaj” pierniczki na talerzu, rysując po śladzie. W trakcie łączenia pamiętaj, by twój język był wklejony w podniebienie.

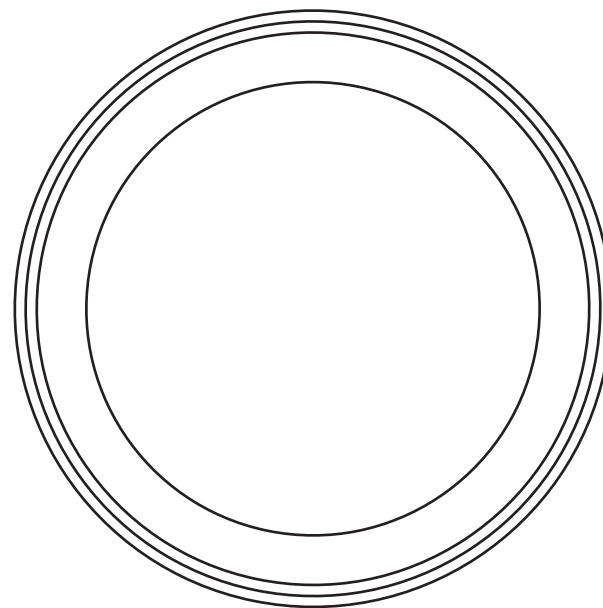
Gdy zjadasz pyszne pierniczki, pamiętaj by używać zębów z lewej i prawej strony.



Która ręka jest LEWA?
Pokoloruj ją na zielono.



Która ręka jest PRAWA?
Pokoloruj ją na czerwono.



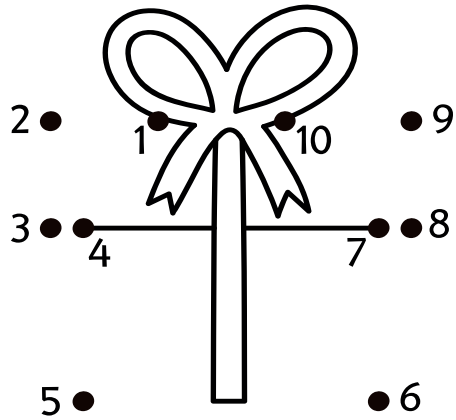
ZADANIE DODATKOWE

Na pustym talerzu narysuj swoją ulubioną wigilijną potrawę!



24 Prezenty

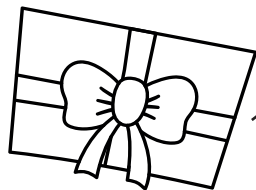
Wklej język do podniebienia i połącz kropki.



1. dociśnij mocniej
czubek języka



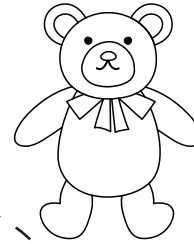
2. dociśnij mocniej
środek języka



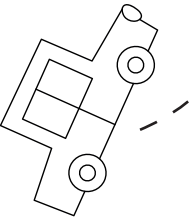
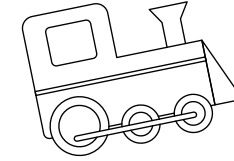
Połącz zabawki z prezentami i wykonuj ćwiczenia.



3. potknij ślinę



1. dociśnij mocniej
czubek języka



2. dociśnij mocniej
środek języka

Jeden prezent został bez zabawki? Hmm... pewnie jego odpowiednik znajdzie się dzisiaj pod Twoją choinką! Narysuj go poniżej.

