

GIMNASTYKA JĘZYKA DLA CZTEROLATKÓW



Tym razem Czyściochy zadbają nie tylko o kształtowanie nawyków higienicznych, ale będą towarzyszyć najmłodszym w gimnastyce języka. Proponowane zabawy logopedyczne wspierają rozwój aparatu mowy i prawidłową artykulację głosek. Wszystkie aktywności zostały opracowane przez neurologopedę Magdalenę Rybkę. Dzięki temu nauczyciele i opiekunowie mogą mieć pewność, że **Gimnastyka języka** to nie tylko proste zabawy i ćwiczenia, ale także wartościowe merytorycznie materiały, dopasowane poziomem do docelowej grupy wiekowej.

Ćwiczenia można wykonywać w dowolnej kolejności i swobodnie wplatać w plan dnia – przy każdym znajduje się informacja o czasie trwania oraz lista materiałów niezbędnych do jego realizacji.

A teraz czas na **Gimnastykę języka!**



Legenda

Czas



5 minut



10 minut



15 minut



20 minut



25 minut



30 minut



45 minut

Materiały potrzebne do realizacji zabaw

- karty A, B, C, D, E, F, G;
- piosenka *Smaruj się raz, dwa* dostępna na kanale Czyściochowo na YouTube;
- woreczek lub pudełko na wycięte elementy;
- 6 sztuk szpatulek laryngologicznych;
- rolka papieru toaletowego;
- taśma malarska;
- 6 lekkich plastikowych pińeczek;
- dla każdego dziecka:
 - kubek (papierowy lub plastikowy).



PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA

ROZWÓJ MOWY I KOMUNIKACJI
U DZIECKA CZTEROLETNIEGO
(OD 4 LAT DO 4 LAT 11 MIESIĘCY)



Aktywność językowa

Czterolatki znajdują się w **okresie swoistej mowy dziecięcej** (trwającym od 3. do 7. roku życia), który charakteryzuje się coraz większą aktywnością językową przy jednoczesnym popełnianiu błędów i niedoskonałości językowych. Nadal pojawiają się neologizmy (np. „zmiotkować” zamiast „zamiatać”), które są normalnym, na tym etapie, zjawiskiem rozwojowym.

Wiek pytań

Dzieci czteroletnie to niezwykle aktywni nadawcy i odbiorcy komunikatów językowych, poziom ich umiejętności i zasób słów rośnie z każdym miesiącem – stąd różnice pomiędzy maluchami, które dopiero zdmuchnęły cztery świececzki na tortcie, a tymi na chwilę przed piątymi urodzinami.

Czterolatki cechuje ogromna ciekawość poznawcza, a etap, na jakim się znajdują, określa się także „**wiekem pytań**”. Interesuje je wszystko – świat, ludzie oraz język.

Chcą wiedzieć i lepiej rozumieć otaczającą ich rzeczywistość, dlatego też zadają mnóstwo pytań.

Umiejętności narracyjne

Na liczne pytania przychodzą odpowiedzi od dorosłych, które przekładają się na zwiększenie zasobu słownictwa maluchów. Dzięki temu u dzieci rozwijają się umiejętności narracyjne – to znaczy, że coraz chętniej opowiadają, budując zdania złożone (np.: „Ala maluje i śpiewa”) i rozwinięte (np.: „Ala maluje małego kotka”). Wypowiedzi czterolatek są dłuższe, składają się z minimum czterech wyrazów (średnio jedno zdanie to od czterech do siedmiu słów). Dzieci starają się jak najszybciej przekazać jak najwięcej treści. Coraz dłuższe wypowiedzi związane są z doskonalącym się myśleniem przyczynowo-skutkowym. Czterolatki zaczynają zauważać rezultaty określonych działań i odzwierciedlają to w zdaniach o budowie: [ktoś/coś], bo [ktoś/coś] (np.: „Ola ma chore zęby, bo nie chciała ich myć”). Umiejętność ta pozwala na swobod-

ne układanie historyjek obrazkowych zbudowanych z czterech czy pięciu elementów i opowiedzenie ich treści.

Rozwój słownictwa

Czterolatek jest uważnym obserwatorem. Zauważa już nieprawidłową wymowę u innych (np.: „Dlaczego mówisz *capka* zamiast *czapka*?”), pyta o znaczenie słów, których nie

rozumie. W jego wypowiedziach częściej pojawiają się wyrazy określające cechy – przymiotniki i przysłówki (np.: „w tamtym starym domu”/„na strychu jest ciemno i zimno”). Coraz swobodniej stosuje i rozumie wyrażenia przyimkowe określające relacje przestrzenne (np.: „na stole”/„obok domu”/„na łóżku”). Słownik czynny czterolatka, czyli zasób słów używanych faktycznie w komunikacji werbalnej, wynosi ponad 1500 wyrazów.



Co możemy zaobserwować w mowie dziecka po czwartych urodzinach:

- wszystkie samogłoski ustne i nosowe ([a], [u], [i], [o], [e], [y], [ą], [ę]);
- pełną pionizację języka (umiejętność uniesienia szerokiego języka za górne zęby do dziąsła) oraz poprawną artykulację głoski [l] – z językiem uniesionym szeroko za górne zęby;
- spółgłoski: [m], [n], [t], [ń], [p], [b], [d], [k], [g], [ch], [f], [w], [ś], [ź], [ć], [dź], [s], [z], [c], [dz];
- pod koniec 5. roku życia (a więc niedługo przed zdmuchnięciem pięciu świeczek na torcie) powinny pojawiać się głoski przedniojęzykowo-dziąsłowe, zwane potocznie „szumiącymi”, czyli: [sz], [rz], [cz], [dź], które dotychczas były zastępowane przez: [s], [z], [c], [dz].



Nadal występują takie zjawiska jak:

- uproszczenia grup spółgłoskowych w wymowie (np.: „marfefka” zamiast „marchewka”);
- metatezy, czyli przestawki („kordła” zamiast „kołdra”);
- zastępowanie głoski [r] głoską [l] (np.: „lekin” zamiast „rekin”);
- zastępowanie głosek szumiących głoskami syczącymi (np.: „synka” zamiast „szynka”).

Należy zaznaczyć, że już na tym etapie **dziecko powinno mieć** tak zwaną **prawidłową pozycję spoczynkową języka** (umiejętność uniesienia w spoczynku szerokiego języka w jamie ustnej do podniebienia, tuż za szyjkami zębów siecznych), żuchwy (żuchwa uniesiona, a wargi domknięte) oraz oddychać nosem podczas spoczynku, czyli kiedy nie mówi, nie je ani nie pije



Co powinno wzbudzić czujność opiekuna:

- brak komunikacji językowej, kontaktu wzrokowego, reagowania na imię czy proste polecenia;

- mowa niezrozumiała dla osób spoza najbliższego otoczenia dziecka;

- brak naśladownictwa;

- mówienie o sobie w formie gramatycznej 3. osoby liczby pojedynczej (np.: „Jaś je lody” – 3. osoba liczby pojedynczej zamiast „ja jem lody” – 1. osoba liczby pojedynczej);

- brak zadawania pytań;

- brak rozbudowanych wypowiedzi gramatycznych (np.: „Ala je” zamiast „Ala Kowalska je bułkę z szynką”);

- brak głosek oczekiwanych w tym wieku (patrz wyżej);

- zastępowanie głoski [r] głoską [j], które świadczy o braku prawidłowej pionizacji języka;

- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka (język spoczywający między zębami/wargami);

- mówienie z językiem wysuniętym poza linię zębów;

- ustny tor oddechowy – oddychanie w spoczynku (czyli kiedy nie jemy, nie pijemy i nie mówimy) za pomocą otwartej/uchylonej buzi. Jego przeciwieństwem jest oddychanie torem nosowym (prawidłowe i pożądane) – usta domknięte, a wdech i wydech odbywa się za pomocą nosa;

- otwarta buzia w spoczynku;

- nadmierne ślinienie się;

- zaburzenia w zakresie jedzenia – trudności z gryzieniem, żuciem, odgryzaniem czy połykaniem;

- brak umiejętności picia z kubka otwartego;

- mowa bezdźwięczna (np.: „tom” zamiast „dom”/„loty” zamiast „lody”).



Jak wspierać rozwój mowy u dziecka:

- Należy cierpliwie odpowiadać na zadawane pytania – maluch nie tylko zyskuje wiedzę, której potrzebuje, ale także uczy się poprawnych wypowiedzi językowych.
- Czterolatek powinien jak najwięcej gryźć i żuć – mięśnie biorące udział w tych czynnościach odgrywają wielką rolę w pracy języka, warg, zuchwy, policzków, a przez to wpływają na jakość mówienia.
- Zwracać uwagę na sposób oddychania dziecka w spoczynku – dziecko powinno w takiej sytuacji mieć swobodnie domknięte usta, nabierać i wypuszczać powietrze drogą nosową.
- Dbać o prawidłową higienę nosa, przypominać o domkniętych ustach i oddychaniu torem nosowym (aby wyrobić u dziecka ten prawidłowy nawyk, musimy często o nim przypominać).
- Starać się jak najczęściej: czytać książki, śpiewać piosenki, opowiadać maluchowi historie i słuchać go. Podczas rozmowy dać dziecku czas na odpowiedź i nie wyręczać językowo – pozwalać mu na zastanowienie się przed budowaniem wypowiedzi, nie dopowiadać słów, robić pauzy, które będą sygnałem oczekiwania na dalszą część wypowiedzi.

01 KAPELUSZ RUDKI



Czas trwania:
10 minut

Co daje zabawa

Celem zabawy jest wydłużenie fazy wydechowej u dziecka i zwiększanie objętości płuc – dzięki temu będzie potrafiło nabrać więcej powietrza, dłużej je wypuszczać, a to z kolei przełoży się na spokojniejsze i płynniejsze mówienie

Przebieg zabawy

Nauczyciel opowiada historię:

Lisica Rudka wybrała się na przyjęcie urodzinowe do Jelonka Gładzia. Chciała wyglądać elegancko, jak prawdziwa gwiazda filmowa, dlatego założyła piękny kapelusz. Tego dnia wiał bardzo silny wiatr. Zerwał Rudce z głowy kapelusz, na szczęście Lisica zdążyła go w porę złapać i tylko trochę spóźniła się na przyjęcie Gładzia.

Nauczyciel rozdaje jednorazowe kubeczki i prosi dzieci, żeby dobrały się w pary i usiadły jedno za drugim. Jedna osoba w parze kładzie swój kubeczek na głowie (dnem do góry). Nauczyciel prosi dzieci, aby wyobraziły sobie, że są to kapelusze i prezentuje zabawę razem z jednym z dzieci. Zadaniem dzieci bez „kapelusza” jest spokojne nabranie powietrza nosem, a potem mocne wydmuchnięcie go przez usta w kierunku kubeczka ustawionego na głowie drugiego dziecka – ważne, aby kubeczek spadł na ziemię. Następnie dzieci zamieniają się w parze. Na koniec wszystkie otrzymują kolorowankę z Rudką (karta A).

W zabawie nie powinny brać udziału dzieci z infekcją/kataram.



02 SMARUJ SIĘ RAZ, DWA



Czas trwania:
15 minut

Co daje zabawa

Wspiera naukę prawidłowej pozycji spoczynkowej języka, czyli umiejętności unoszenia całego języka do podniebienia (nie tylko brzegów, ale także jego środkowej części). Prawidłowa pozycja spoczynkowa języka powinna być obserwowana w spoczynku (podczas gdy nie spożywamy posiłków nic ani nie mówimy). To istotna umiejętność – wspomaga prawidłowy rozrost kości podniebienia, a dzięki temu warunkuje prawidłową wymowę, wspiera prawidłowe napięcie mięśniowe w obrębie twarzy oraz dobry zgryz.

Przebieg zabawy

Nauczyciel prosi dzieci o uważne wsluchanie się w piosenkę *Smaruj się raz, dwa* i zapamiętanie przedmiotów, jakie się w niej pojawiają. Po jej wysłuchaniu rozkłada na ziemi obrazki (karta B). Zadaniem dzieci jest chóralne nazwanie wszystkich przedmiotów na obrazkach, przez cały czas nauczyciel pilnuje poprawnej wymowy głosek. Następnie prosi dzieci o posegregowanie obrazków tak, aby po jednej stronie ułożyć te, które pojawiały się w piosence, a po drugiej te, których w piosence nie było (dzieci segregują obrazki na podłodze).

Po tej czynności nauczyciel przechodzi do kolejnej części ćwiczenia. Najpierw demonstruje kląskanie językiem i ćwiczy je razem z dziećmi. Potem pokazuje czynności, jakie będą towarzyszyć czytaniu wiersza w zabawie: smarowanie policzków, rąk, nóg i brzucha. Następnie przechodzi do odczytania tekstu.

Materiały

- piosenka *Smaruj się raz, dwa* dostępna na kanale Czyściochowo na YouTube,
- karta B.

**Z piosenki wszyscy wiemy
Że się kremem smarujemy
Takim, co specjalny filtr ma
Smaruj buzię raz, dwa**
Dzieci „smarują” policzki i klaskają trzy razy.

**Czy jest słońce, czy są chmury
Smarujemy się od dołu do góry
Robisz tak ty i robię ja
Smaruj rączki raz, dwa**
Dzieci „smarują” rączki i klaskają trzy razy na każdą rękę.

**I od góry aż do dołu nas krem chroni
Przed mocnym słońcem nas obroni
Robisz tak ty i robię ja
Smaruj nogi raz, dwa**
Dzieci „smarują” nogi i klaskają trzy razy na każdą nogę.

**Z piosenki wszyscy wiemy
Że się kremem smarujemy
Takim, co specjalny filtr ma
Smaruj brzuszek raz, dwa**
Dzieci „smarują” brzuchy i klaskają trzy razy.

03 **CZYŚCIOCHOWY POCIĄG**

Co daje zabawa

Zabawa wspiera poprawną artykulację i utrwalanie głosek dziąsłowych: [sz], [rz], [cz], [dż].



Czas trwania:
30 minut

Materiały

- woreczek lub pudełko na wycięte elementy,
- karta C,
- karta D.

Przebieg zabawy

Nauczyciel prosi dzieci o ułożenie na dywanie pociągu (karta C): lokomotywy, a za nią siedmiu wagonów. Następnie prezentuje wycięte Czyściochy i wspólnie z dziećmi umieszcza je w wagonach. Pozostałe elementy wycięte z karty D znajdują się w woreczku. Nauczyciel podchodzi kolejno do dzieci z woreczkiem, w którym umieszczone są małe kartoniki z przedmiotami. Każde dziecko losuje jeden lub dwa elementy (w przypadku mniejszej ilości uczestników zabawy).

Nauczyciel zwraca uwagę, że wśród ilustracji znajdują się słowa, w których mogą pojawić się głoski: [sz], [rz], [cz] i [dż]. Demonstruje, co zrobić, aby dobrze je wypowiedzieć – należy unieść język do góry, za zęby. Prosi dzieci o powtórzenie tej czynności. Następnie każde dziecko podchodzi do pociągu, dokłada wybraną ilustrację do postaci i nazywa, co się na niej znajduje. Po każdym dołożeniu elementu wszystkie dzieci chórem powtarzają słowo po ostatniej osobie.

04 CZYŚCIOCHY NA MEDAL

Co daje zabawa

Zabawa ćwiczy pamięć oraz wargi i język. Świadomość ułożenia swoich narządów artykulacyjnych (tu: warg i języka) jest bardzo ważna dla poprawnej wymowy i autokontroli dzieci (samodzielnego kontrolowania swoich wypowiedzi pod względem poprawnie wypowiedzianych głosek i poprawiania się w razie pomyłki). Dodatkowo zabawa ćwiczy mięśnie potrzebne do prawidłowej wymowy.



Czas trwania:
15 minut

Materiały

- karta E,
- 6 sztuk szpatulek laryngologicznych.

Przebieg zabawy

Nauczyciel dzieli dzieci na 6 grup i wręcza każdej Czyściocha naklejonego na szpatułkę laryngologiczną. Nauczyciel omawia zadania przypisane do każdej drużyny i prosi dzieci, aby zapamiętały teraz, co będą robić.

GRUPA KRÓLIKA HIGIENKA

mocne cmokanie wargami z wyraźnie zaznaczonym „dzióbkiem” – ćwiczenie warg;

GRUPA KOTA PUPIKA I KOTKI PUPILKI

robienie na zmianę „dzióbków” i „uśmiechów” – ćwiczenie ruchów naprzemiennych warg;

GRUPA LISICY RUDKI

otwarcie buzi, uniesienie języka do góry i głośne śpiewanie LA-LA-LA-LA – ćwiczenie pionizacji języka;

GRUPA PSA ŁAPSONA

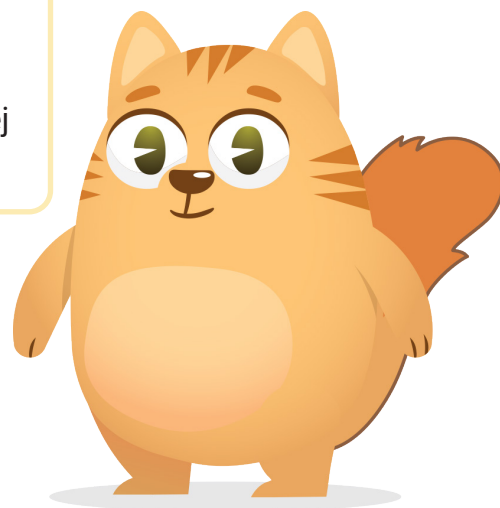
dłgie i delikatne dmuchanie przy jednoczesnym ułożeniu ust w kształt „dzióbka” – ćwiczenie warg;

GRUPA ŚWINKI ZAKATARZYNKI

parskanie wargami ze zwróceniem uwagi na jak najmocniejsze wydmuchiwanie powietrza w trakcie ćwiczenia – ćwiczenie warg;

GRUPA JELONKA GŁADZIA

„klaskanie” językiem, czyli szybkie i rytmiczne unoszenie go do podniebienia wraz z doklejeniem do niego środkowej części – ćwiczenie języka.



Grupy stoją w ciszy, a nauczyciel wyznacza kolejność wykonywania zadań, wydając polecenia: „Teraz grupa Lisicy!” / „Teraz grupa Jelonka!” itd. Zadaniem dzieci jest przypomnienie sobie, jakie zadanie jest przypisane do ich grupy i wykonywanie go do czasu, aż nauczyciel powie „stop” (ok. 10 sekund).

Nauczyciel może zmieniać kolejność – ważne, żeby każda z grup została wywołana do wykonania zadania kilka razy.

05 CZYŚCIOCHOWE WYŚCIGI



Czas trwania:
25 minut

Co daje zabawa

Celem zabawy jest wydłużenie fazy wydechowej u dziecka i zwiększanie objętości płuc – dzięki temu będzie potrafiło nabrać więcej powietrza, dłużej je wypuszczać, a to z kolei przełoży się na spokojniejsze i płynniejsze mówienie.

Przebieg zabawy

Nauczyciel za pomocą taśmy malarskiej dzieli dywan na sześć długich torów, na końcu każdego umieszcza wydrukowanego Czyściocha (karta E). Następnie tłumaczy zasady zabawy. Zadaniem dzieci jest głębokie nabranie powietrza nosem, ustawienie twarzy bezpośrednio na wysokości piłeczki i dmuchnięcie ustami z całej siły w kierunku Czyściocha. Wygrywa to dziecko, którego piłka pierwsza dotrze do mety. Dzieci wykonują ćwiczenie po sześć osób.

Materiały

- karta E,
- rolka papieru toaletowego,
- taśma malarska,
- 6 lekkich plastikowych piłeczek.

Po ukończeniu wyścigów nauczyciel prosi dzieci, żeby usiadły w kole i bierze do ręki papier toaletowy, następnie łapie jego początek, nie urywając, tylko trzymając cały czas w dłoni i podaje rolkę kolejnemu dziecku. Wymawia przy tym sylabę SZA (lub inną zawierającą którąś z głosek szumiących: SZA, SZO, SZU, SZE, SZY, ŻA, ŻO, ŻU, ŻE, ŻY, CZA, CZO, CZU, CZE, CZY, DŻA, DŻO, DŻU, DŻE, DŻY). Dzieci kolejno przejmują rolkę, chwytając ją bez odrywania papieru. Za każdym razem nauczyciel wymawia następną sylabę do powtórzenia. Zabawę kończymy wraz z ostatnim kawałkiem papieru.



06 JAKI? JAKA? JAKIE? – WYMYŚLAJ Z CZYŚCIOCHAMI



Czas trwania:
30 minut

Co daje zabawa

Zabawa rozwija słownictwo, wspiera używanie słów określających przedmioty oraz mobilizuje dzieci do twórczego myślenia.

Przebieg zabawy

Nauczyciel prosi dzieci, żeby usiadły w okręgu. Na jego środku rozsypuje kartki z postaciami z Czyściochowa (karta E). Następnie pierwszy losuje obrazek (karta F), nazywa, co znajduje się na odwrocie, dopasowuje do odpowiedniej postaci i pokazuje, jak wykonać ćwiczenie. Należy znaleźć określenia odpowiadające na pytania: „jaki?”, „jaka?”, „jakie?”. Przykład: pasta do zębów pasuje do Królika Higienka, może być: miętowa, owocowa, piekąca, pieniąca się, biała, różowa, pyszna, niedobra. Potem dzieci kolejno losują po obrazku i postępują według schematu: nazwanie przedmiotu, dopasowanie do Czyściocha, dodanie przynajmniej jednego określenia. Pozostałe dzieci mogą uczestniczyć, podpowiadając określenia.

Materiały

- karta E,
- karta F.

07 WIERSZYK LOGOPEDYCZNY Z CZYŚCIOCHAMI



Czas trwania:
25 minut

Co daje zabawa

Wspomaga pamięć i koncentrację, ale przede wszystkim utrwalą oraz automatyzuje głoski, które pojawiają się w tym wieku w słowniku dziecka.

Przebieg zabawy

Nauczyciel siada z dziećmi w okręgu i wprowadza je w zabawę. Tłumaczy, że w wierszu będą pojawiać się szumiące wyrazy, czyli takie, które przypominają różne dźwięki, np. szelest, szum. Aby dobrze je powtórzyć, należy unieść język za górne zęby, delikatnie złączyć zęby i zaokrąglić usta. Następnie prosi dzieci, aby wspólnie powtarzały za nim każdą linijkę. Kiedy podczas recytacji pojawi się głoska szumiąca, nauczyciel sygnalizuje to, podnosząc palec wskazujący w górę.

Dla bohaterów **Czyściochowa**
Bardzo ważna jest wymowa

Higienek **szczyrzy** ząbki białe
Dzięki **Szczoci** są doskonałe

Kotek Pupik i Pupilka
Z nimi miła każda chwilka

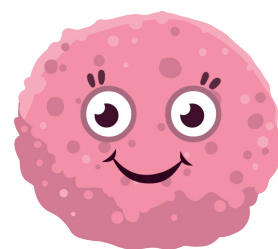
Z toalety ładnie korzystają
Zawsze deskę opuszczają

Jest Grzebiasty i Gąbucha
Lisica Rudka się ich słucha

Pies Łapson ma łapki **czyste**
Mydło, woda – to **oczywiste**

A gdy masz katar, jak nasza Świnka
To chusteczkę poda Zakatarzynka

Gładzio wystawia buzię do słońka
Cała w kremie twarz jest Jelonka



08 DOMINO Z CZYŚCIOCHAMI



Czas trwania:
20 minut

Co daje zabawa

Ćwiczenie wspiera prawidłową wymowę głosek „szumiących” oraz ich automatyzacji (poprawnego wypowiedania bez świadomej kontroli).

Przebieg zabawy

Nauczyciel przygotowuje domino (karta G) i umieszcza je w worku lub pudełku. Prosi dzieci, żeby usiadły w kręgu. Dzieci losują po jednym obrazku. Pierwsze z dzieci kładzie pierwszy obrazek na dywanie. Nazywa ilustrację. Nauczyciel pomaga gestem, unosząc palec wskazujący w górę podczas wymowy głosek: [sz], [rz], [cz] lub [dź], przypominając o uniesieniu języka. Dzieci kolejno dokładają pasujące obrazki i nazywają przedmioty znajdujące się na nich. Zabawa kończy się, kiedy wszystkie elementy zostaną ułożone.

Materiały

- karta G,
- worek lub pudełko.

09 RYMOWANKA HIGIENKA



Czas trwania:
10 minut

Co daje zabawa

Zabawa doskonali umiejętność pionizowania języka i wzmacnia mięśnie języka. Jest ona potrzebna do poprawnej wymowy głosek.

Przebieg zabawy

Nauczyciel tłumaczy dzieciom zasady zabawy. Prosi, aby w momencie, kiedy usłyszą sylaby z głoską [n], otworzyły buzię, unio-

sły język i wypowiedziały ją z lekko otwartą buzią (mniej-więcej na szerokość kciuka dziecka) oraz językiem uniesionym za górne zęby. Dzieci mają za zadanie powtarzać zwrotki na dowolną melodię wybraną przez nauczyciela i wykonywać sygnalizowane wcześniej przez niego czynności przypisane do wersu.

UNA, NO, NU, NY, NA – klaskanie 5x;

zęby myję ja – podniesienie prawej ręki i wykonanie kolistych ruchów udających mycie zębów na linii ust;

NA, NO, NU, NE, NY – podskoki 5x;

zęby myjesz ty – podniesienie lewej ręki i wykonanie kolistych ruchów udających mycie zębów na linii ust;

NA, NO, NU, NY, NE – tupanie prawą nogą 5x;

rączki myję też – wyciągnięcie dłoni przed siebie i pocieranie ich, naśladujące mycie rąk;

NA, NO, NU, NE, NY – obrót;

i mycie wy – wskazywanie placem na pozostałe dzieci w grupie;

NA, NO, NU, NY, NA – tupanie lewą nogą 5x;

o higienę dba – uniesienie lewej ręki i wykonanie ruchu naśladującego mycie pod prawą pachą;

NA, NO, NU, NY, NE – cmokanie 5x;

dobrze każdy z nas – wykonanie ruchu naśladującego mycie pod lewą pachą.



