

お口の元気アップ体操
中級編



① 深呼吸 3回
鼻から吸って・・・
ムーッ
口から吐く～
ふう～

② 舌を上下左右に10回
上 下
右 左
舌をぐるりと回して10回
ぐる～い

③ あいうべ 10回
あ～ い～
大きく動かします
う～
べ～

⑨ 肩上げ深呼吸 3回
肩を上げながら吸って・・・
ムーッ
肩を下げながら口から吐く
ふう～

⑧ 早口ことばを言う 5回
「また ママ
まぶた まばたき」
マタ ママ マブタ
マバタキ

⑦ 発音練習 1回
発音練習表を見ながら
口を大きくあけてハッキリと

⑤ 奥歯でかむ 30回
モグ モグ
しっかりとかむ

⑥ 「パタカラ」と発声 10回
パタ カラ
口を大きくあけてハッキリと

③ ほっぺをふくらます 10回
ほっぺにいっぱい
空気を入れる