

保存版

やってみよう！
お口の体操

『むすんで ひらいて』

声も出して
やってね！



みんなが知っている童謡「むすんでひらいて」に合わせたお口の体操です。
この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよく出るようになるので舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。
また発音がきれいになり、お顔の表情もいきいきとしてきます。一緒に手も動かすことで肩回りもリフレッシュできます。
体操しながらは上手に歌えませんが、声を出すのが大事！できる人は手をもっと大きく動かしてやってみましょう！！



むすんで
(手は顔の横でグー)

ひらいて
(手は顔の横でパー)

ベロ出して
(手は拍手)

むすんで
(手は顔の横でグー)

またひらいて
(手は顔の横でパー)



ベロ出して
(手は拍手)

そのベロ はなに
(手はバンザイ)

ベロを右に
(右手をハイ)

ベロを左に
(左手をハイ)

ベロをグルグル回します
(手もグルグル)

