

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。一緒に手も動かして、肩回りもリフレッシュしましょう!



むすんで
(手は顔の横でグー)

ひらいて
(手は顔の横でパー)

べろ出して
(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)



べろ出して
(手は拍手)

そのべろ はなに
(手はバンザイ)

べろを右に
(右手をハイ)

べろを左に
(左手をハイ)

べろをグルグル回します
(手もグルグル)

