

Ćwiczenia oddechowe i języka

Wdech i silny wydech na piłeczkę różnej wielkości do bramki lub przeciwnika, oddzielonego linią biegnącą przez środek stołu (może być wstążka , sznurek lub granica wyznaczona kredą).



Mniam, mniam języczkiem. Pychota!



Zasysamy kuleczkę śniadaniową z jednego talerzyka i przenosimy na słonce do drugiego talerzyka. Super zabawa i świetne ćwiczenie oddechowe – zwane przez dzieci odkurzaczem.



Taniec kaszy w szklance – delikatny kontrolowany wydech lub burza piaskowa – silniejszy wydech. Można szklankę przykryć od góry kartka papieru z wyciętym otworkiem na słómkę .

Życzymy super zabawy.