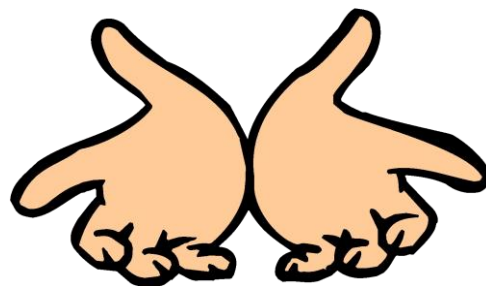


Ćwiczenia oddechowe



Powolne
wypuszczanie powietrza.



Chuchanie na zmarznięte ręce.



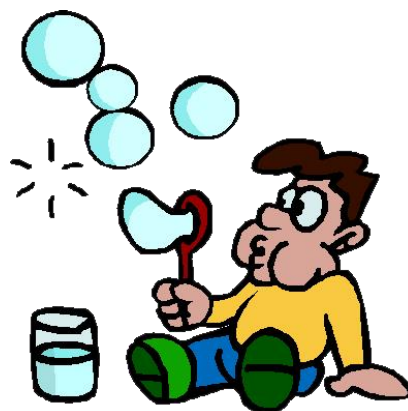
Dmuchanie na ciepłą herbatę.



Ziewanie.



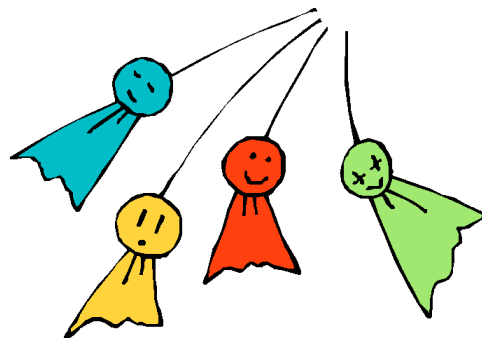
Zdmuchiwanie świecy.



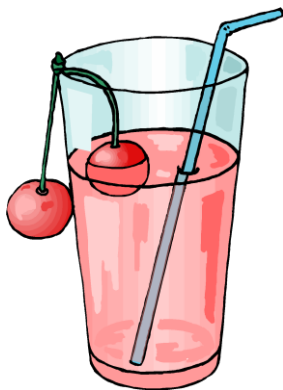
Puszczanie
baniek mydlanych.



Dmuchanie
na wiatraczek.



Dmuchanie na kawałki bibuły
zawieszone na nitce.



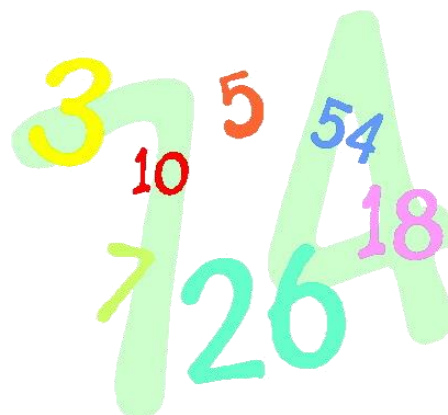
Wydychanie powietrza przez
rurkę do szklanki
z wodą/sokiem.



Wąchanie kwiatów - wciąganie
nosem głęboko powietrza.



Zdmuchiwanie
kartki papieru.



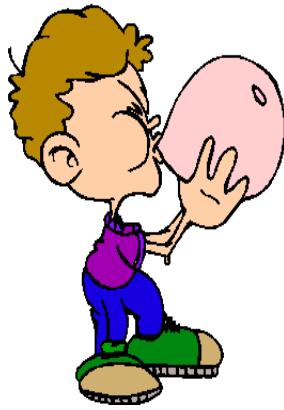
Jak najdłuższe liczenie
na jednym wydechu.



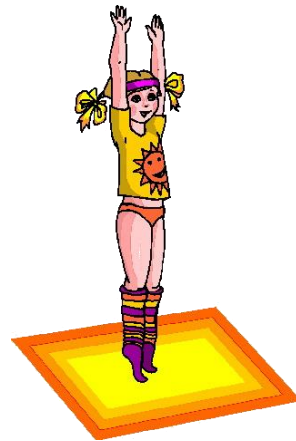
Dmuchanie na piórka.



Gwizdanie ustami.



**Ćwicz oddech
pompując balony.**



**Nabieramy powietrze nosem
i jednocześnie unosimy ręce
do góry.**



**Chuchnij na lusterko.
Widzisz, jak pokrywa się
parą wodną?**



**Zrób tor z klocków i przeprowadź
przez niego piłeczkę ping-pongową
lub kulkę z papieru.**



Zbuduj budę z klocków. Wprowadź do niej - dmuchając - papierowego psa.



Zbuduj z kart do gry duży pałac i zdmuchnij go.



Dmuchnij na swoją grzywkę, jeśli ją masz.



Rozlej na kartonie trochę rzadkiej farby akwareli lub kolorowego tuszu i rozdmuchaj przez słomkę tak, żeby była jak największa plama.