Ćwiczenia oddechowe

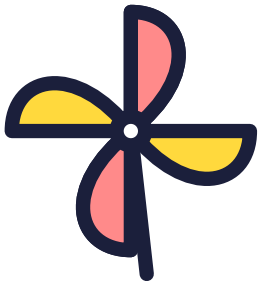
2–3 lata

Karty zabaw z dmuchaniem · poziom 1

Imię: _____ Data: _____

Dmuchamy, chuchamy, wąchamy – zrób zabawę z obrazka!

Dla dorosłego: Ćwiczenia oddechowe róbcie krótko – kilka minut, z przerwami. Wdech nosem, wydech ustami. Jeśli dziecku zakręci się w głowie, przerwijcie zabawę i odpocznijcie.



Wiatraczek

Dmuchaj na wiatraczek tak, żeby kręcił się jak najdłużej.

Powtórz: ◯ ◯ ◯



Papierowy płomyk

Przyklej do patyczka pasek bibuły jak płomyk świeczki i dmuchaj tak, żeby się pochylił, ale nie spadł.

Powtórz: ◯ ◯ ◯



Wyścig wacików

Połóż wacik na stole i dmuchaj, aż dojedzie do mety. Kto szybciej?

Powtórz: ◯ ◯ ◯



Brzęcząca pszczółka

Na wydechu brzęcz jak pszczółka: bzzz... Raz cicho, raz głośno.

Powtórz: ◯ ◯ ◯