Ćwiczenia oddechowe

4–5 lat

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.



Łódeczki

Puść papierową łódkę w misce z wodą i dmuchaj, żeby przepłynęła na drugą stronę.

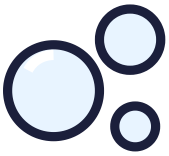
Powtórz: ◯ ◯ ◯



Chuchanie

Chuchaj na lusterko lub szybę, a potem narysuj palcem obrazek na zaparowanym miejscu.

Powtórz: ◯ ◯ ◯



Bańki mydlane

Dmuchaj bardzo powoli, tak żeby bańka urosła jak największa.

Powtórz: ◯ ◯ ◯



Papierowy płomyk

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

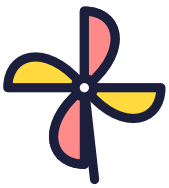
Powtórz: ◯ ◯ ◯



Rośnie balon

Rozłóż ręce i weź głęboki wdech – „rośnie balon”. Na wydechu: sss... powoli opuść ręce.

Powtórz: ◯ ◯ ◯



Wiatraczek

Dmuchaj na wiatraczek tak, żeby kręcił się jak najdłużej.

Powtórz: ◯ ◯ ◯