

Wiosenne ćwiczenia oddechowe

Nadeszła wiosna. Wkrótce na łąkach będzie fruwało dużo kolorowych motyli. Ty też możesz stworzyć łąkę pełną tych pięknych owadów. :)

Przygotuj słomkę i nożyczki.

Wytnij wszystkie motyle, a następnie przenieś je przy pomocy słomki na kartkę z łąką.

Pamiętaj, by nie wkładać słomki między zęby, trzymaj ją samymi wargami.

Wdech - podnieś motyla,
delikatny wydech - połóż motyla w wybrane przez Ciebie miejsce.

Policz, ile motyli fruwa teraz nad Twoją łąką? A może, któryś z nich usiadł na kwiatku? Który motyl najbardziej Ci się podoba? Może spróbujesz narysować taką łąkę z motylami?

Miłej zabawy!

Beata Nedwidek

Karolina Basek





