



Ćwiczenia wspierające oddychanie nosem

cz.1

UŚMIECH- DZIÓBKĘ

(ROBIMY MINKI NAPRZEMIENNIE, USTA
DOMKNIĘTE- NAJLEPIEJ POWOLI I
PRZYTRZYMUJEMY KAŻDĄ MINĘ KILKA
SEKUND)



SIŁACZ

(WYKORZYSTUJEMY GUZIK- TAKIEJ
WIELKOŚCI, ABY DZIECKO MOGŁO
OBJĄĆ GO GÓRNĄ I DOLNĄ WARGĄ;
PRZYWIĄZUJEMY DO NIEG SZNUREK I
SIŁUJEMY SIĘ Z DZIECKIEM- DZIECKO
TRZYMA GUZIK WARGAMI, MY ZA
SZNUREK- LEKKO CIĄGNIEMY DO
SIEBIE, ABY SZNUREK ZNAJDUWAŁ
SIĘ RÓWNOLEGLE DO PODŁOŻA)



ZABAWA W ZWIERZAKI

(ZUJEMY TRAWĘ Z ZAMKNIĘTYMI
USTAMI, JAK KROWKA, MAMY
DZIÓBEK JAK KURKA; TRZYMAMY
MIĘDZY USTAMI SZPATUŁKĘ I
UDAJEMY PIESKA Z KOŚCIĄ LUB
RYSUJEMY NA SZPATUŁCE WĄSKI
I JESTEŚMY KOTKIEM)



BUZIAKOWE STEMPELKI

(MALUJEMY USTA- SZMINKĄ,
KREMEM I ROBIMY NA KARTCE,
SZYBIE, LUSTERKU ŚLADY)



DMUCHANIE

(DMUCHANIE BANIEK,
WIATRACZKÓW- PILNUJEMY ABY
USTA UKŁADAŁY SIĘ W KSZTAŁT,
JAK DO GŁOSKI "U")



MRUCZANKI

(MRUCZYMY RÓŻNE PIOSENKI I
RYTMY)



NOSEK

(DMUCHAMY NOSKIEM NA SKRAWKI
PAPIERU, CHUSTECZKĘ- USTA
DOMKNIĘTE; KAWAŁKI PAPIERU MOŻEMY
POŁOŻYĆ NA TALERZYK, A TALERZYK
USTAWIAMY TUŻ POD NOSEM, TAK ABY
USTA BYŁY POD TALERZYKIEM I NIE
MIAŁY MOŻLIWOŚCI ZDMUCHNĄĆ
PAPIERKÓW)

TAKE A
BREATH

