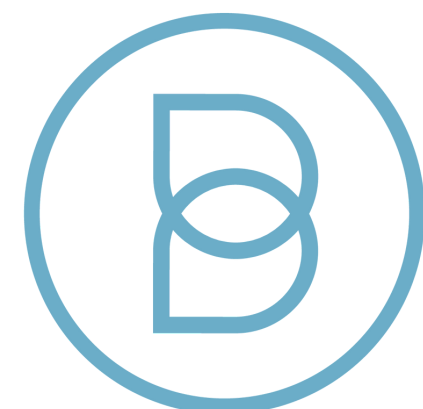
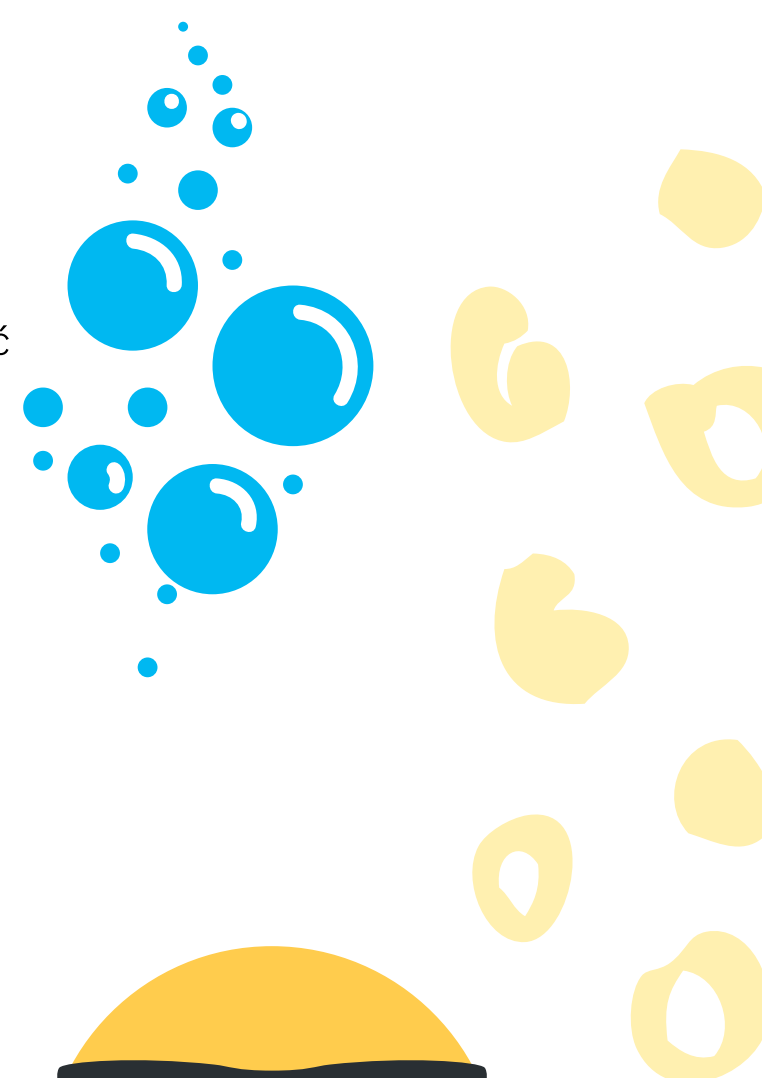


# ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE ODDYCHANIE NOSEM CZ. 2



**WAGA**- między usta- nie między zęby-  
wkładamy szpatułkę laryngologiczną,  
następnie na każdy z jej końców kładziemy  
np. 1gr; dokładamy grosiki, a usta muszą  
utrzymać szpatułkę

**BAŃKI**- ale tym razem spróbuj dmuchać  
bańki mydlane nosem!!!



**WIATEREK**- za pomocą nosa dmuchamy na  
pasek bibuły, wycięte papierowe listki, małe  
pomponiki, okruszki. Czasami dmuchamy  
mocno, czasami lekko, raz szybko, raz wolno.

**MINKI**- przed lustrem wykonujemy  
przeróżne, dziwne miny:-) wszystkie  
oczywiście z domkniętymi ustami:-)



**KATAR**- dmuchamy na chusteczkę- najpierw  
chusteczkę trzymamy przed nosem i po  
prostu dmuchamy na nią, aby się poruszyła,  
później przykładamy ją lekko do nosa-  
najlepiej, aby na początku "ktoś" trzymał za  
dziecko chusteczkę, aby mogło skupić się  
tylko na dmuchaniu; Dmuchamy mocno,  
jakbyśmy byli zdenerwowani.

**PIANOWE SZALEŃSTWO**- w misce z wodą i  
płynem np.do naczyń lub kąpeli tworzymy jak  
najwięcej piany i baniek- dmuchamy za  
pomocą słomki do wody:-) A podczas kąpeli  
w wannie, jeśli zrobisz sobie kąpiel  
bąbelkową, bierz do ręki pianę i dmuchaj na  
nią- pamiętając o ustach w kształcie "u".



**KLEKS**- kleks z atramentu albo rozwodnionej  
farby, to idealny pomysł na ćwiczenia! Weź  
słomkę, lub użyj tylko ust, i delikatnie  
dmuchaj na kleksa w różnych kierunkach. Z  
plamy która powstanie stwórz ciekawy  
obrazek, a tworząc go, pamiętaj o domkniętej  
buzi!

