

ĆWICZENIA ODDECHOWE – TAŃCZĄCY PŁOMYCZEK

Do tej zabawy potrzebna będzie świeczka. Świeczkę zapalamy. Zadaniem dziecka będzie dmuchanie na płomień tak, by go nie zgasić (płomień powinien „tańczyć”). Proszę pamiętać, że w ćwiczeniach dążymy, by wydech był spokojny i długi, a nie gwałtowny. Ćwiczeń oddechowych nie wykonujemy zbyt długo i staramy się, by nie był to czas tuż po posiłku.