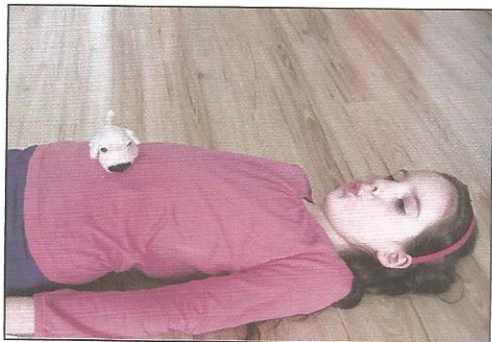


BAŃKI – przygotuj słomki i kubeczki z wodą mydlaną. Wykonaj wdech i dmuchnij delikatnie przez słomkę, aby powstała bańka na jej końcu. Powtarzając ćwiczenie, reguluj wydechem wielkość baniek.



W GÓRĘ I W DÓŁ – połóż się na plecach z maskotką na brzuchu. Wykonaj głęboki wdech nosem i spokojny wydech ustami, tak aby zabawka unosiła się w górę podczas wdechu i w dół w czasie wydechu.