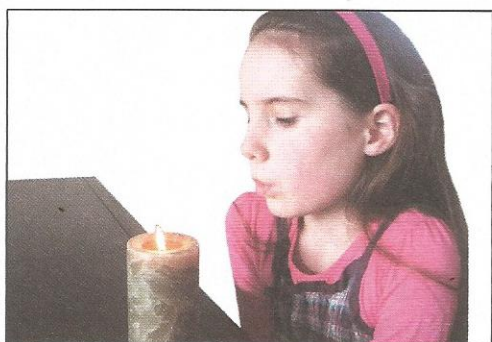




PIESEK – naśladowuj węszenie psa. Ćwiczenie to utrwała oddychanie brzuszne i wzmacnia przeponę.

ŚMIECHY I ŚMIESZKI – wykonaj wdech nosem, a następnie na jednym wydechu postaraj się naśladować: śmiech staruszki (*he, he, he*), dziewczynki (*hi, hi, hi*), chłopca (*ha, ha, ha*) i mężczyzny (*ho, ho, ho*). Za każdym razem naśladowuj inną osobę.



TAŃCZĄCY PŁOMIEŃ – wykonaj wdech, a następnie delikatnie dmuchnij na płomień świecy, tak aby się odchyłał, ale nie zgasł. W innym wariantcie tego ćwiczenia możesz użyć na przykład piórka, piłeczki pingpongowej lub lekkich samochodzików, wprawiając je w ruch wydychanym powietrzem.

KÓŁECZKA – wytnij z papieru kolorowe kółeczka, rozłóż je na stole, a następnie wciągaj powietrze przez słomkę i zbliż ją do kółeczka. Posegreguj kółeczka kolorami, przenosząc je słomką (zasysając powietrze przez słomkę).



WIATRACZEK – wykonaj wdech i przybliż do ust wiatraczek, a następnie mocno dmuchnij, wprawiając go w ruch, tak aby kręcił się jak najdłużej.