

05.05.2020 r.

Propozycja ćwiczeń oddechowych

(kształtowanie prawidłowego toru oddechowego, wydłużanie fazy wydechowej)

Recytacja krótkich, rymowanych tekstów na jednym oddechu.

„Kura”

Nabieramy powietrze nosem i na jednym oddechu mówimy tekst:

Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...

I liczymy do tyłu, do ilu potrafimy najwięcej

„Rosół”

Siedzi chłop przy stole liczy oka w rosole: jedno oko, drugie oko, trzecie oko...

„Wrony”

Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...
a trzynasta ogoniasta!

Wierszyki na jednym oddechu są bardzo popularną i niezwykle lubianą przez dzieci zabawą. Zachęcam pozostałych członków rodziny do wzięcia w niej udziału. Można zrobić konkurs: komu i do ilu uda się najwięcej policzyć?

Źródło: <https://domologo.pl/>