Załącznik nr 1

Ćwiczenia oddechowe.

Dziecko naśladuje grę na fujarce – nabiera powietrze nosem, a wydmuchuje ustami i porusza

dłońmi przy ustach.

• Zabawa „Skradający się kot”.

Dziecko leży płasko na brzuchu i cicho pełznie, z podnoszeniem i wysuwaniem przedniej i tylnej nogi – na zmianę.

• Zabawa „Łapanie much”.

Dziecko wyciąga prawą rękę i lewą rękę do góry w skos, wykonując, na zmianę, zamaszysty ruch i zaciskając pięść.

• Zabawa „Gęsi idą na spacer”.

Dziecko z rodzicem idą gęsiego, jedno za drugim, kołysząc się na boki i głośno gęgając.

• Zabawa „Węszący piesek”.

Dziecko klęczy, dłonie opiera o podłogę, łokcie ma skierowane na zewnątrz. W tej pozycji posuwa się do przodu.

.