**Temat: Gimnastykujemy się.**

1. **Gimnastyka.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ufXXXnQ1hiM>

1. **Ćwiczenia oddechowe:**

## Gra w węża

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

* Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
* Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
* Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

## Dmuchanie wielkiego balona

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

* Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
* W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

## Oddychanie w stylu słonia

Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.

* Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
* Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
* Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając “trąbę” ku dołowi.