



Ćwiczenie oddechowe

„Gąsienica”

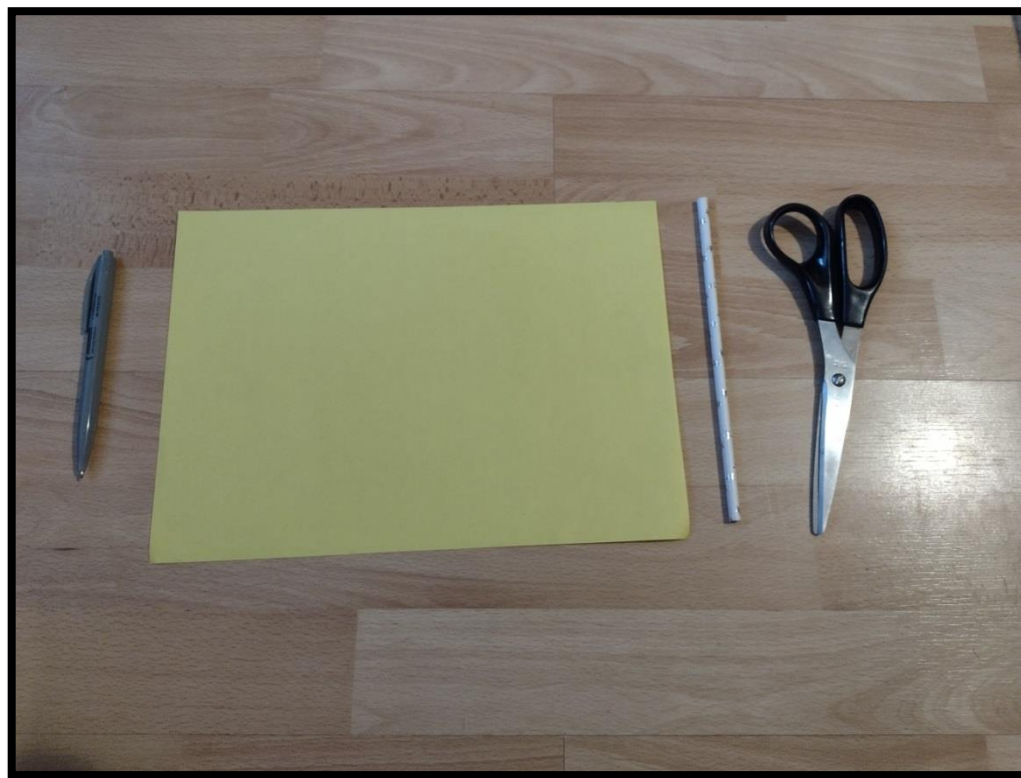
Zasady

- Ćwiczenia oddechowe wykonujemy tylko wtedy kiedy dziecko jest zdrowe i ma drożne drogi oddechowe oraz nie ma przerostu migdałów, które utrudniają oddychanie.
- Ćwiczenia wykonujemy krótko, aby nie doszło do zakręcenia się w głowie.
- Dmuchamy delikatnie albo energicznie.
- Powietrze nabieramy nosem a wypuszczamy ustami.
- Można dmuchać na elementy przez słomkę.
- Jeśli ćwiczymy z użyciem słomki to trzymamy ją ustami a nie zębami.

Czego będziemy potrzebować do wykonania ćwiczenia?

- Kartka papieru kolorowego,
 - s ła omka,
 - d ła ugopis lub flamaster,
 - nożyczki.

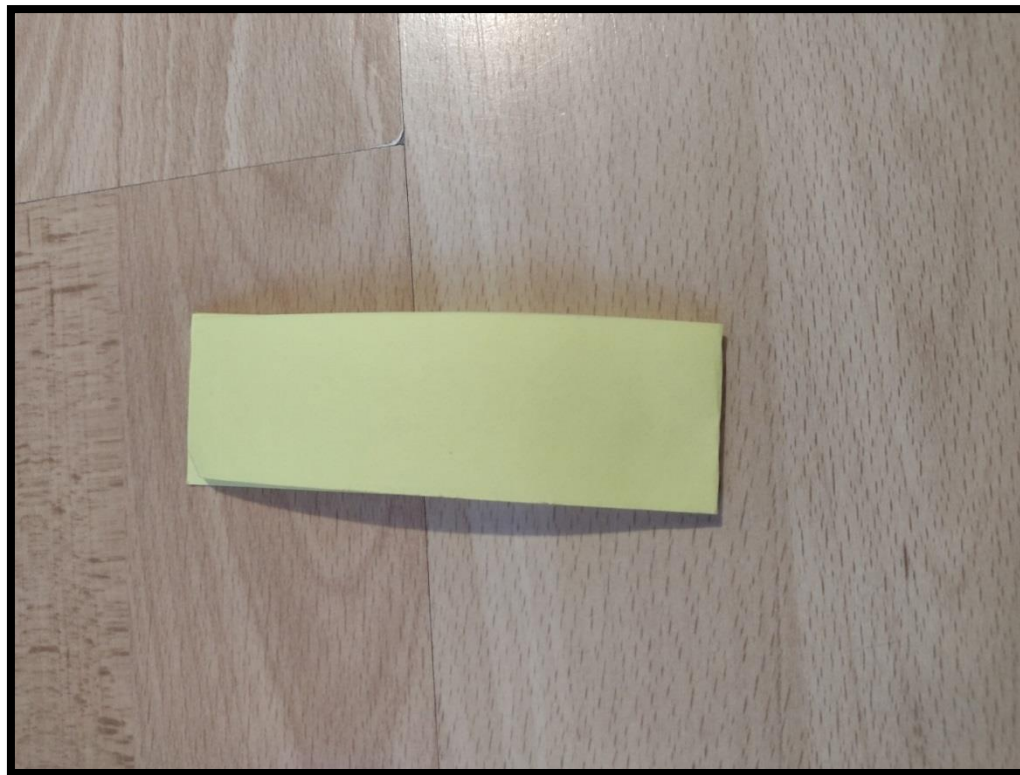
Jak wykonać – krok po kroku?



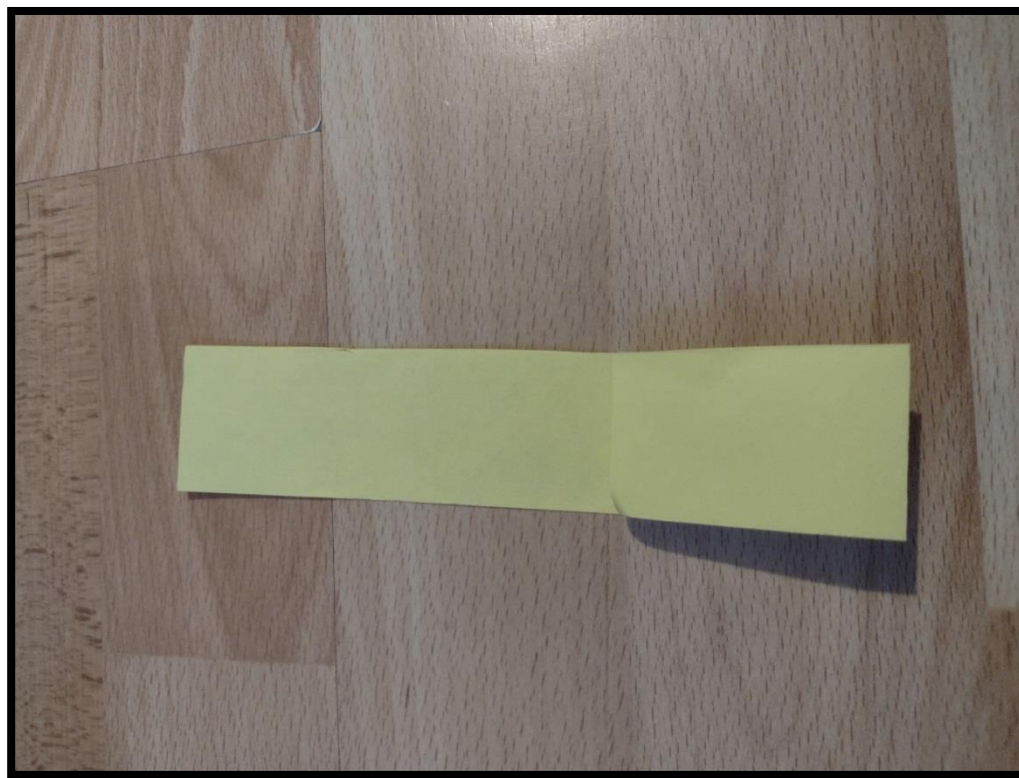
Krok I - z kartki kolorowego papieru wycinamy pasek szerokości 2 - 3 cm.



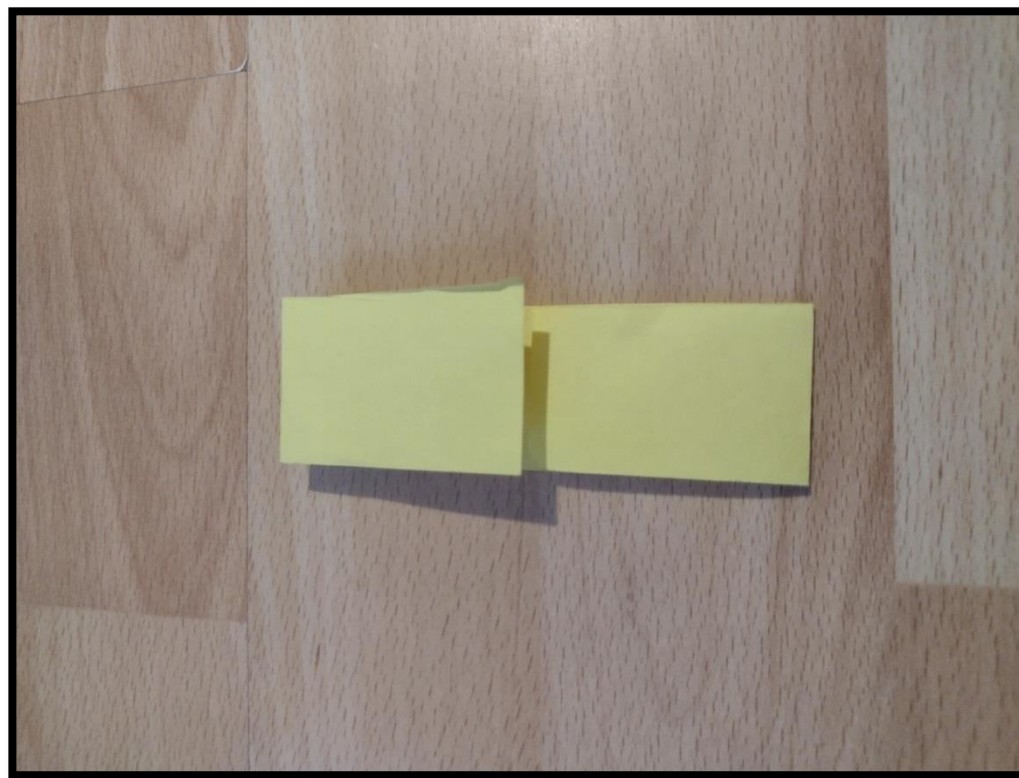
Krok II - wycięty pasek z łoż na
pół .



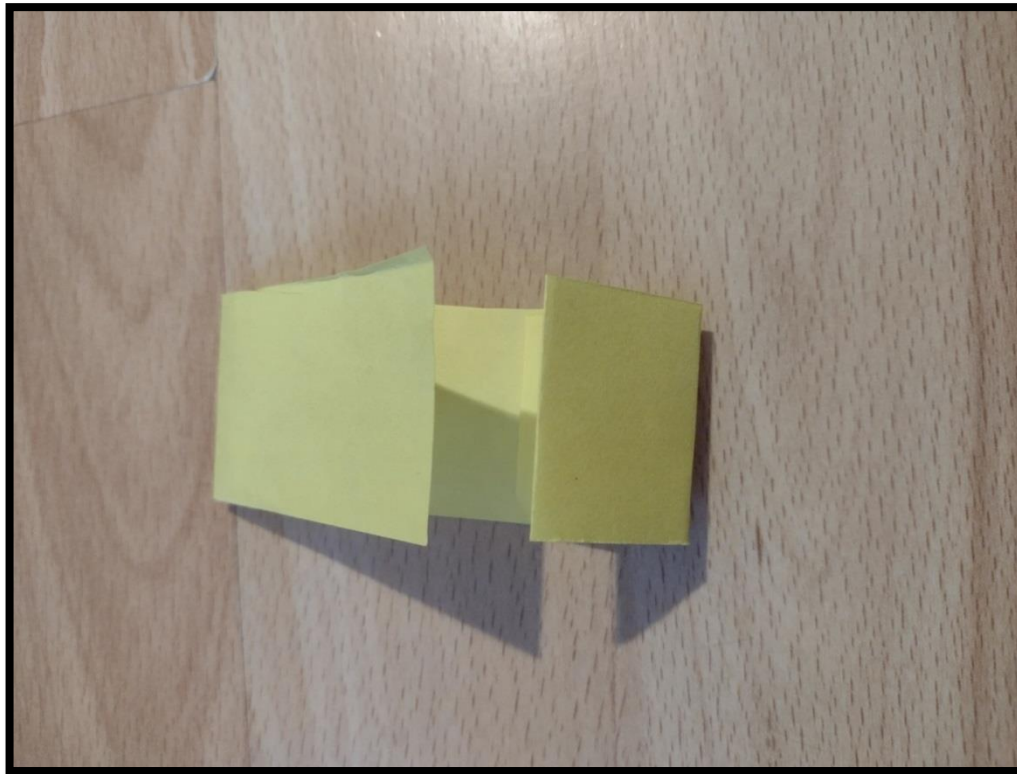
Krok III - z ł ożone po ł ówki sk ł adamy ponownie na p ó ł .



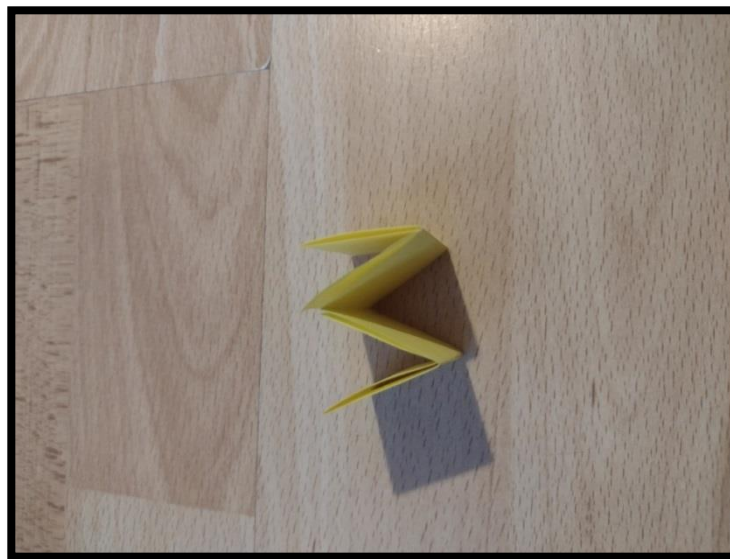
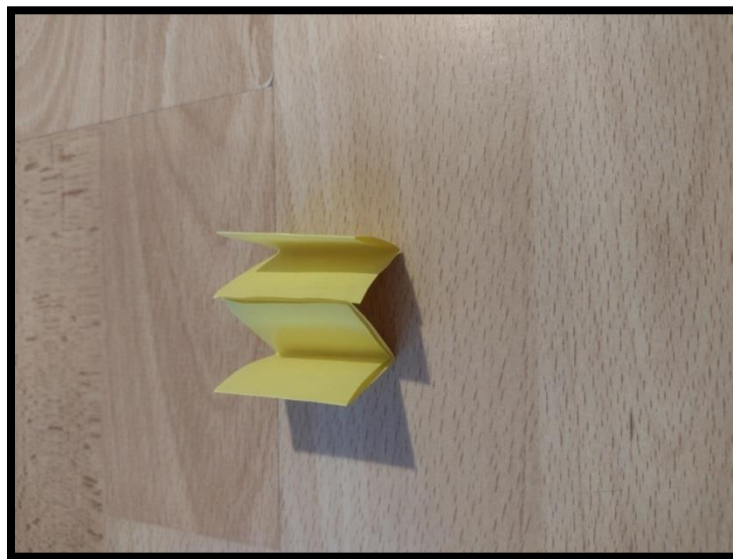
Krok IV - i kolejno skł adane po ł ówki
na pól .



Krok V - I jeszcze raz na pół .



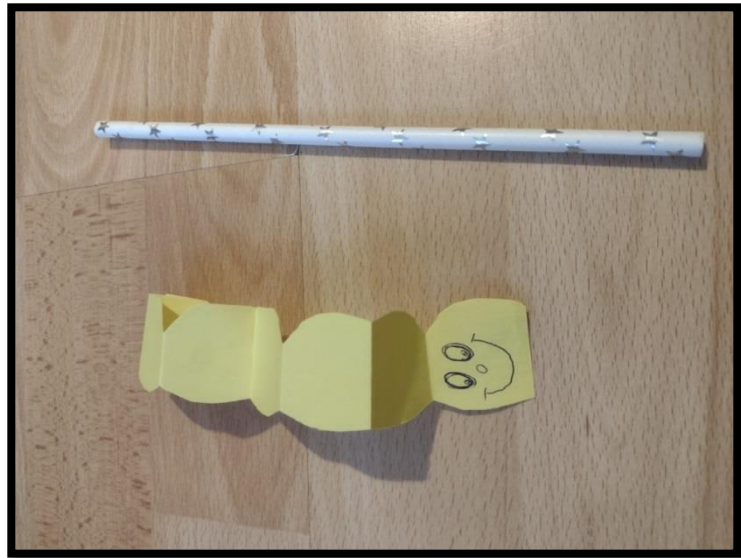
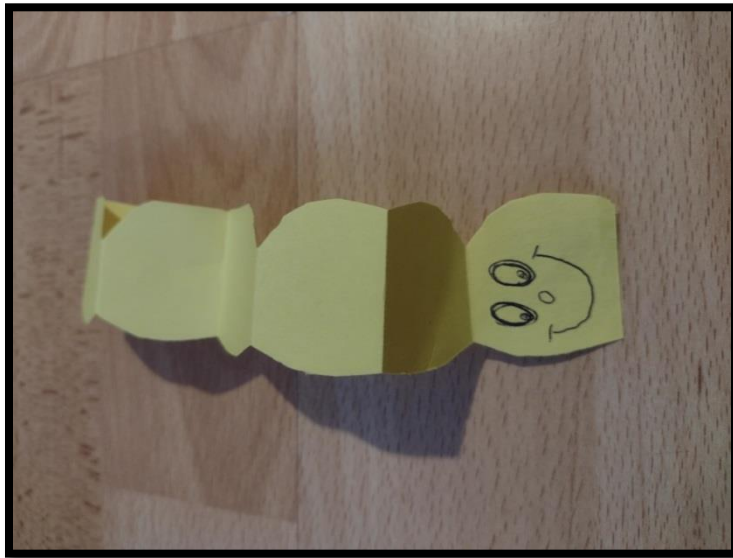
Krok VI – kolejno na pól



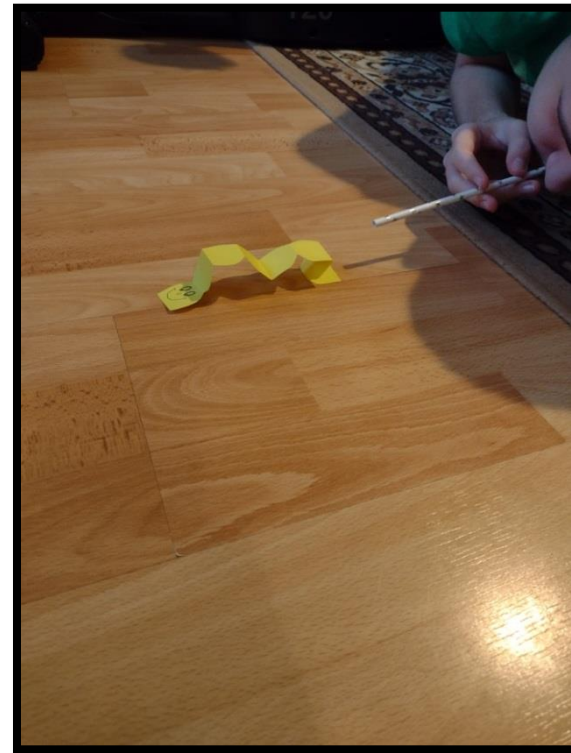
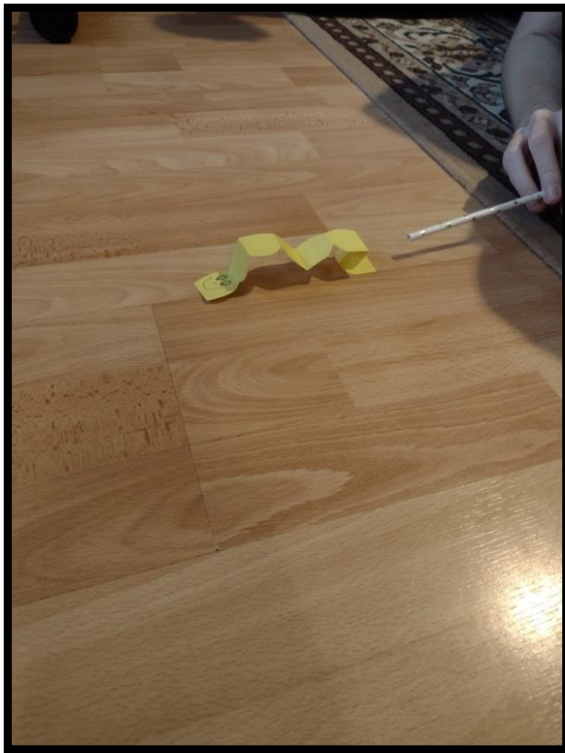
Krok VII - z ł ożoną w kosteczkę kartkę
nożyczkami zaokrąglamy na brzegach.



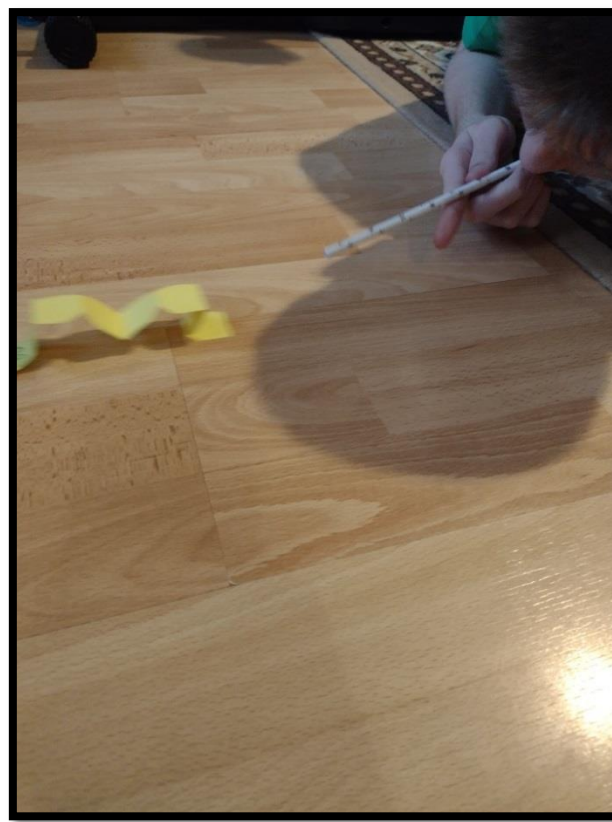
Krok VIII - rozłóż teraz kartkę i narysuj buzię gąsienicy oraz przygotuj sło omkę.



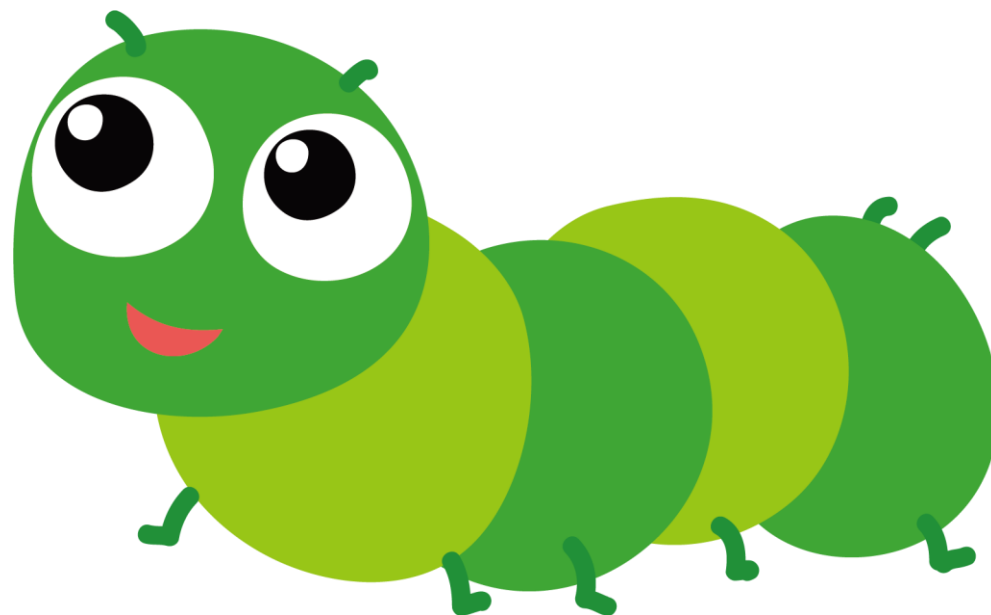
Krok IX - umieść s łą omkę w ustach, tak aby to one ją trzyma ły a nie ząbki i dmuchaj.



Krok X - umieść s łą omkę w ustach, tak aby to one ją trzyma ły a nie ząbki i dmuchaj.



Dziękuję!



Materiał do prezentacji pochodzi:

- Pomysł pochodzi ze strony Internetowej:
<https://pl.pinterest.com/>.
- Emotikon pochodzi ze strony Internetowej:
<https://www.hiclipart.com/>.
- Zdjęcia pochodzą z archiwum własnego logopedy.