**Ćwiczenie oddechowe**

- Przygotuj kartkę papieru, na której narysujesz kwiaty lub inne rośliny.

- Narysuj na górze kartki konewkę lub chmury, z których pokropi deszcz.

- Włóż kartkę papieru do foliowej koszulki.

- Nałóż kilka kropli wody na górę kartki, na konewkę lub chmury.

Można użyć spryskiwacza do kwiatów.

- Nabierz powietrza przez nos, dmuchaj ustami na krople wody znajdujące się na kartce w koszulce i… „podlej swoje kwiaty”.

Miłej zabawy!

**Pamiętaj, ćwiczenie oddechowe wykonujemy pod opieką dorosłego i ćwiczymy krótko, tylko kilka wdechów i wydechów, żeby nie doszło do hiperwentylacji!!!**

****

****

**Opracowała – Agnieszka Drąg**