

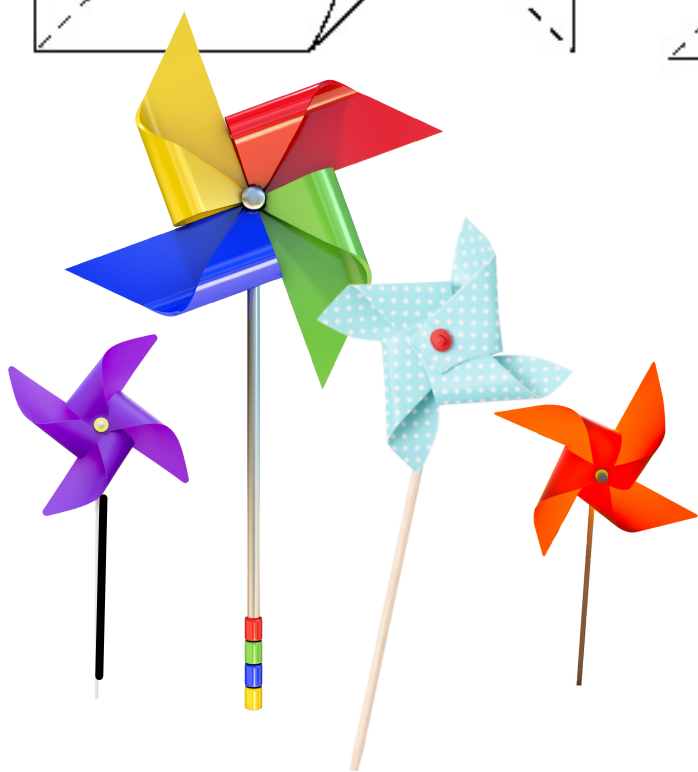
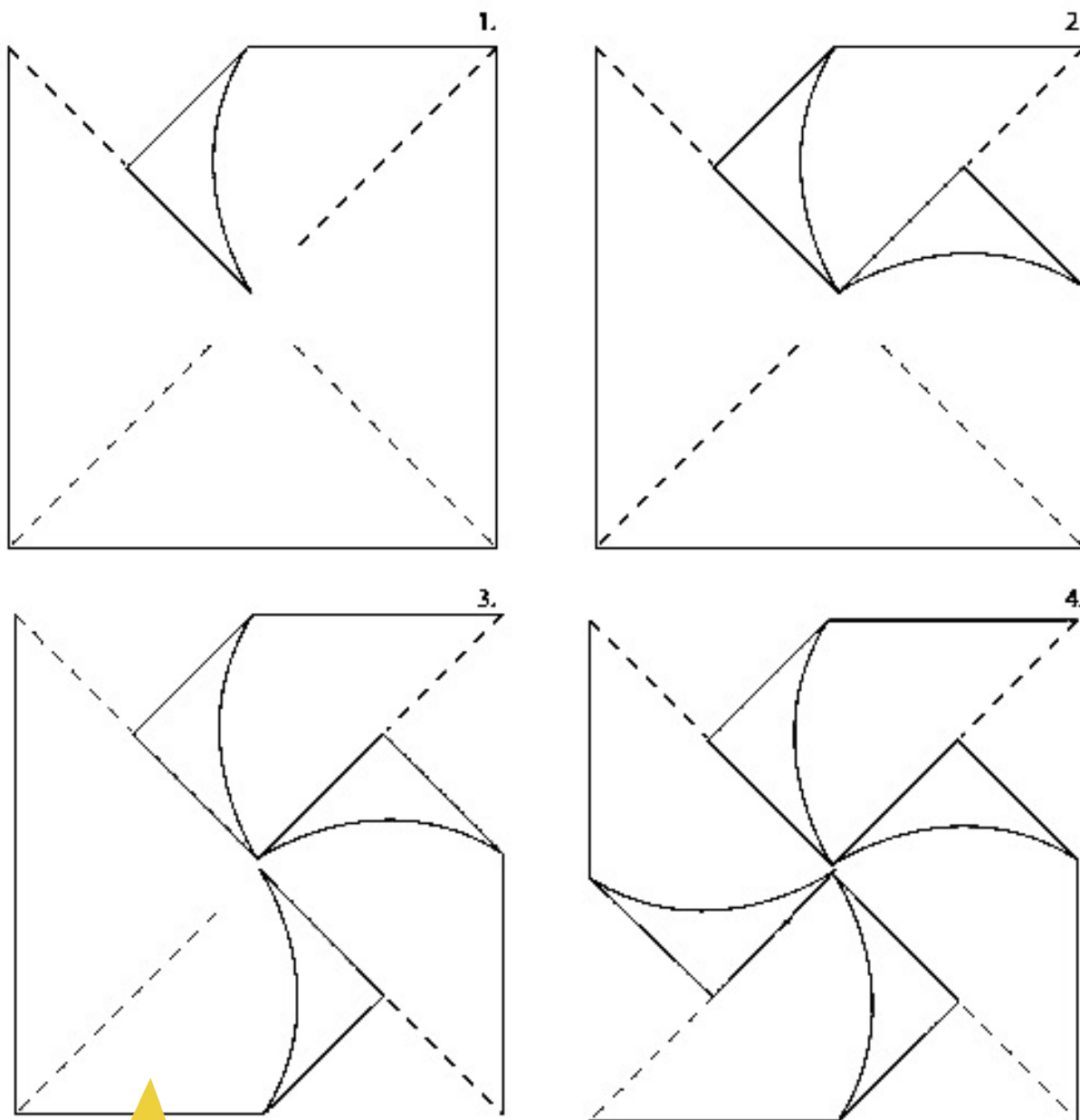


ZESTAW ĆWICZEŃ I ZABAW USPRAWNIAJĄCYCH ODDECH

- Dmuchanie baniek mydlanych
- Zrobienie i dmuchanie wiatraczka (szablon na końcu)
- Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem
- Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kótek, chrupek do pojemniczka, pudełka itp.
- Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą -wywoływanie burzy na morzu
- Wyścigi - dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni po wyznaczonym torze
- Mecz- stworzenie planszy boiska na stole z bramkami na dwóch końcach- przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej.
- Dmuchanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście tak by poleciały jak najdalej/ jak najdłużej utrzymały się w powietrzu
- Dmuchanie na paski, motylki, pszczołki lub postacie z papieru zawieszane na nitkach (szablony na końcu dla starszych i młodszych)
- Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości)
- Nadmuchiwanie balonika/ torebki papierowej
- Dmuchanie w balonik, żeby nie opadł na podłogę
- Dmuchanie na papierowe łódki lub styropianowe zabawki na powierzchni wody
- Duży i powolny wdech nosem i powolny wydech ustami
- Wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion
- Chuchanie na „zmarznięte” ręce, na gorącą zupę.
- Nabieranie powietrza i powolne wypuszczanie udając syczącego węża (można to poprzedzić zrobieniem węża z papieru – szablony na końcu)
- Malowanie piaskiem/ kaszą (dmuchanie przez słomkę na wysypany w pudełku piasek/ kasze i tworzenie w ten sposób wzorków/ obrazków)
- Malowanie farbami – rozdmuchiwanie przez słomkę kropli farby na papierze

WIATRACZEK

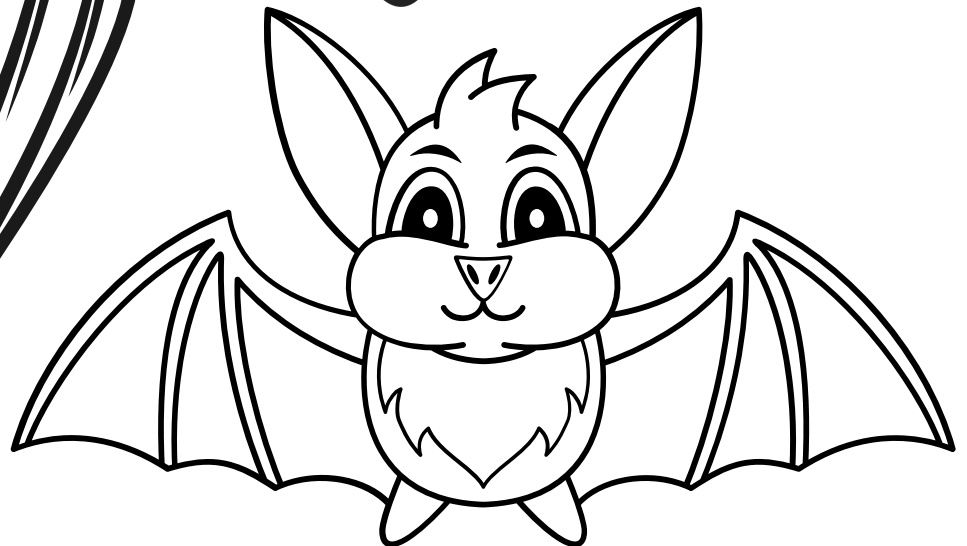
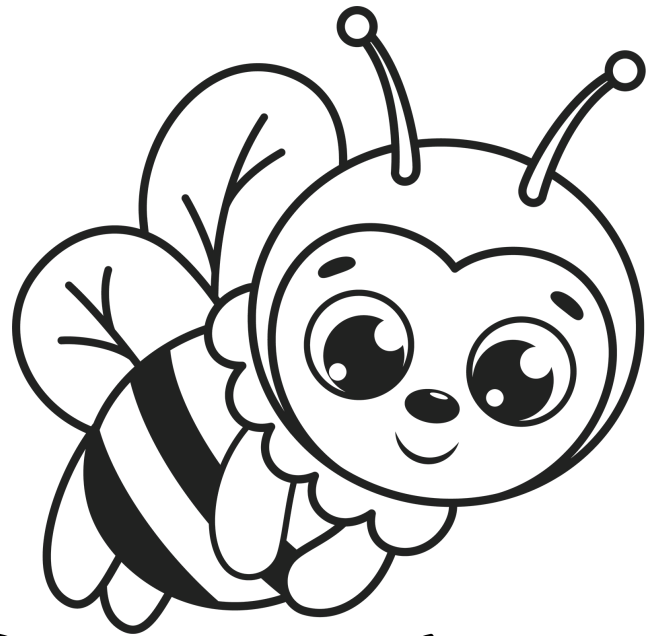
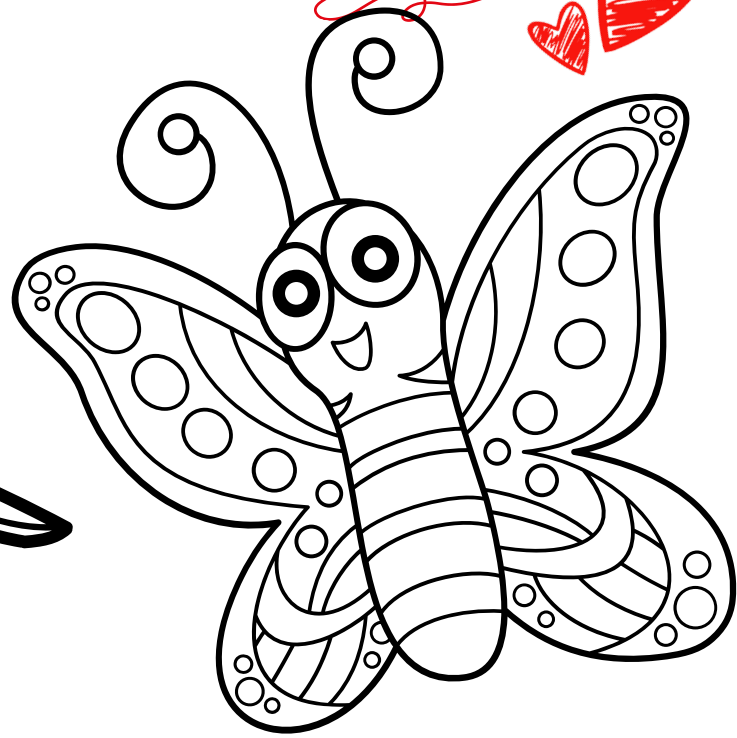
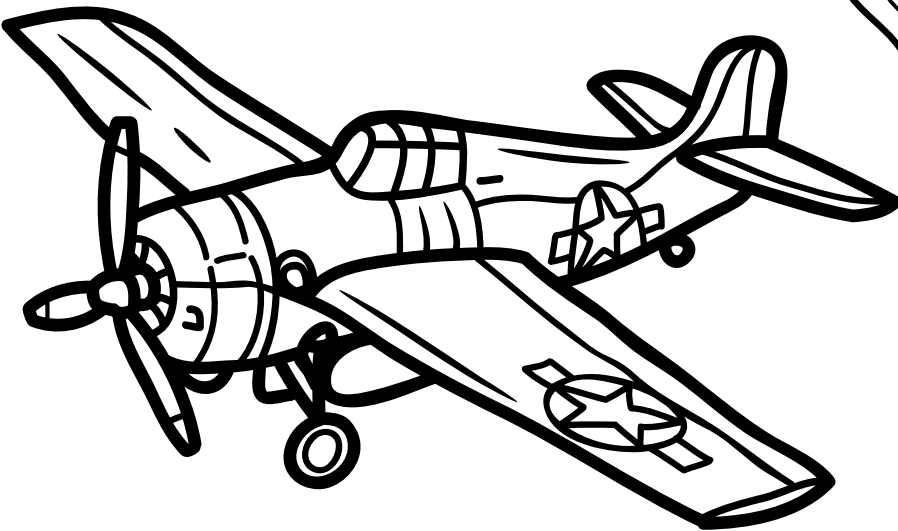
wytnij kwadrat z kartki ponacinaj i złóż według wzoru środek przebij pinezką i przytwierdź do patyczka



Mamy serce

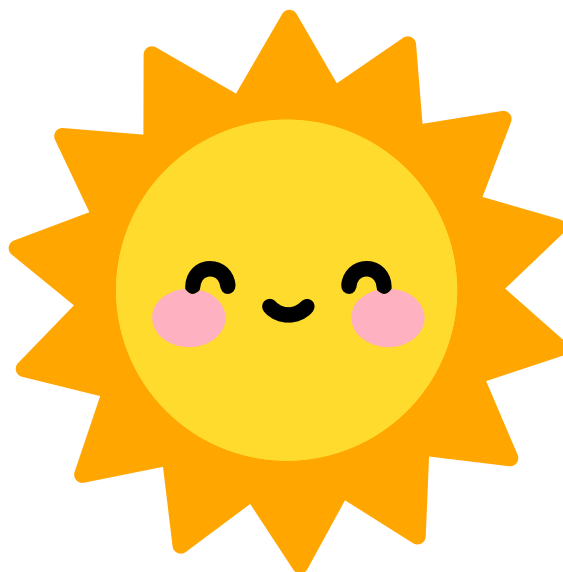
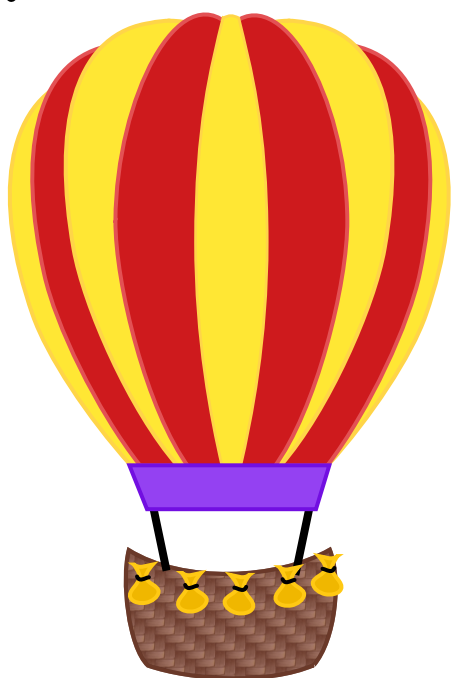
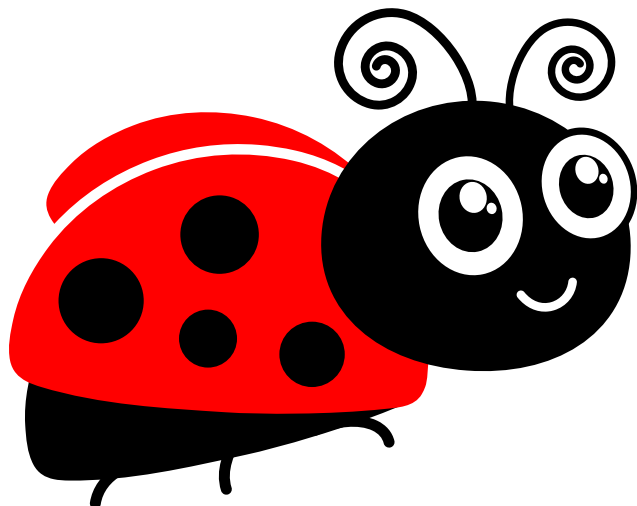
OBIEKTY LATAJĄCE :)

pokoloruj, wycinaj, powieś na nitce i stwórz z dzieckiem wiszącą dekorację



OBIEKTY LATAJĄCE 2 :)

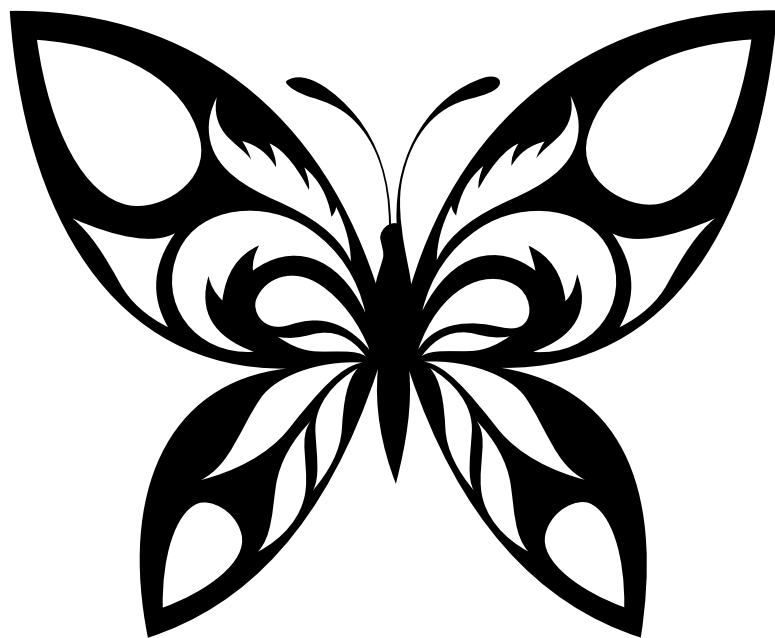
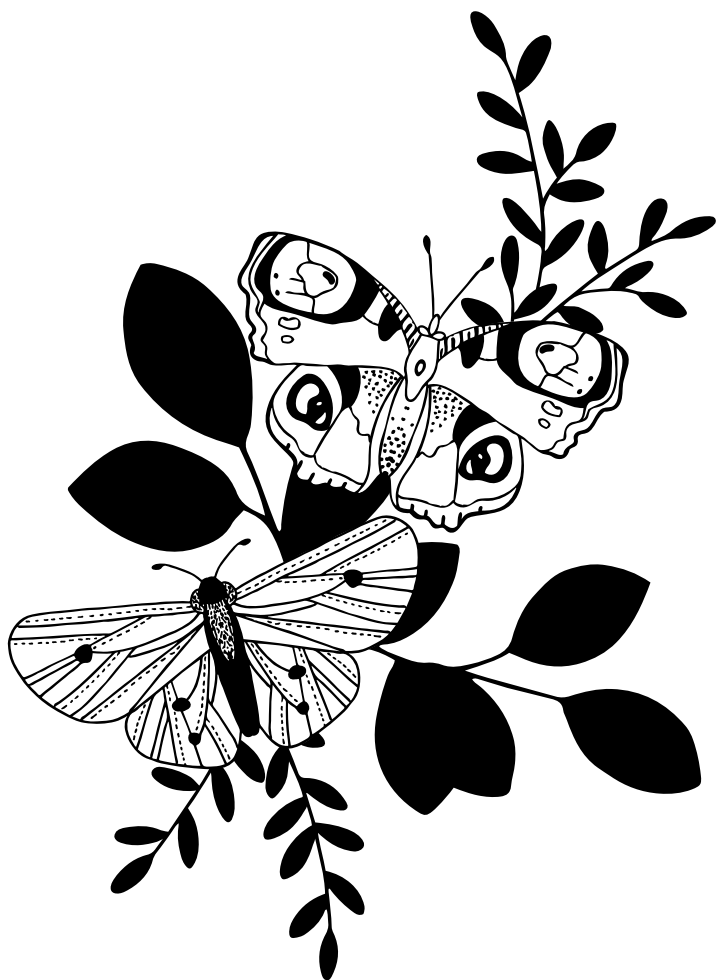
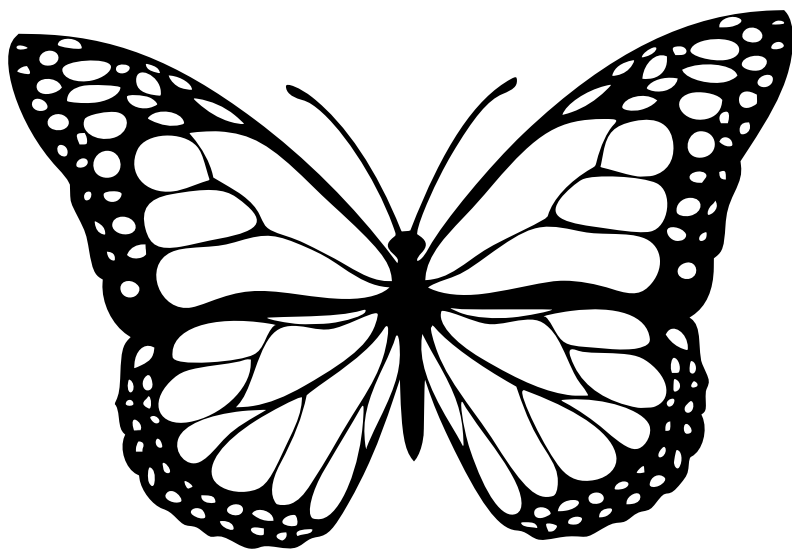
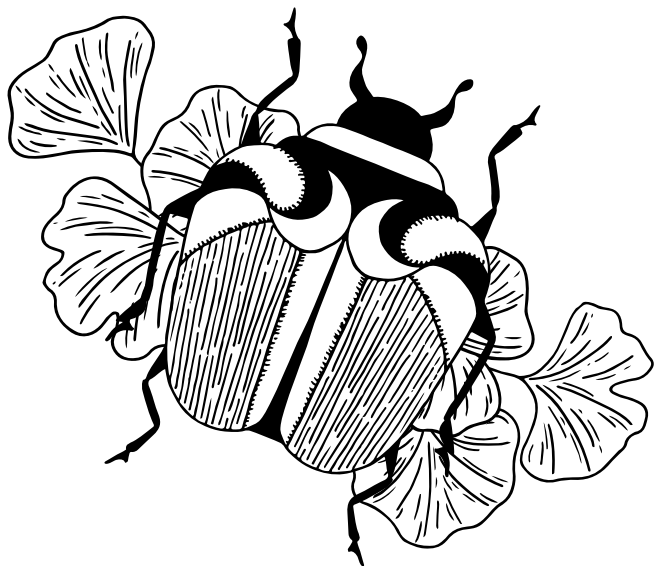
wytnij, powieś na nitce i stwórz z dzieckiem wiszącą dekorację





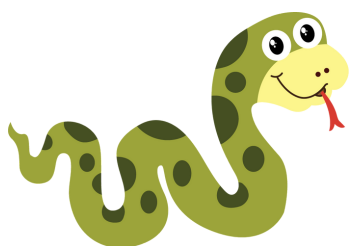
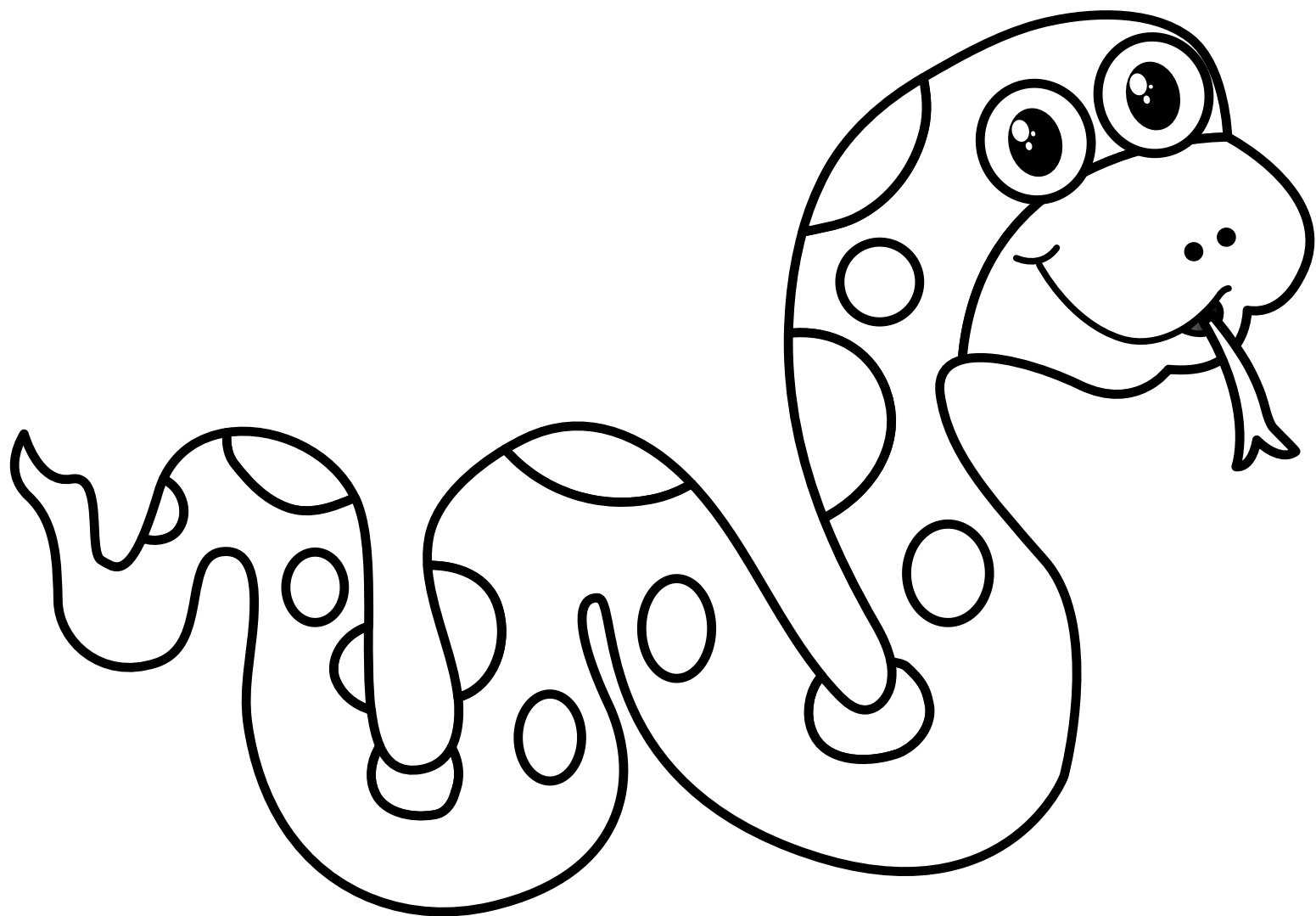
OBIEKTY LATAJĄCE 3 :)

pokoloruj, wytnij i stwórz wiszącą dekorację w pokoju



WAŻ

pokoloruj wymyśl bajkę i zasycz jak wąż



WĄŻ

-wersja dla starszych dzieci pokoloruj wymyśl historię i zasycz jak wąż

