

Wychowanie fizyczne - 22.03.2021

Zabawy i ćwiczenia oddechowe

Dzisiaj w ramach WFu zachęcam do wykonania wraz z dzieckiem dwóch z poniżej zaproponowanych ćwiczeń oddechowych:

- „Spacer po łące” – wciągamy powietrze nosem, zatrzymujemy i wypuszczamy nosem – wąchamy kwiatki.
- Zdmuchiwanie świecy – nabieramy powietrze nosem, dmuchamy ustami
- Dmuchanie na inne drobne przedmioty – piórka, piłeczkę do pingponga itp.
- Na wydechu długo wymawiamy samogłoski: a, e, o, u, y...