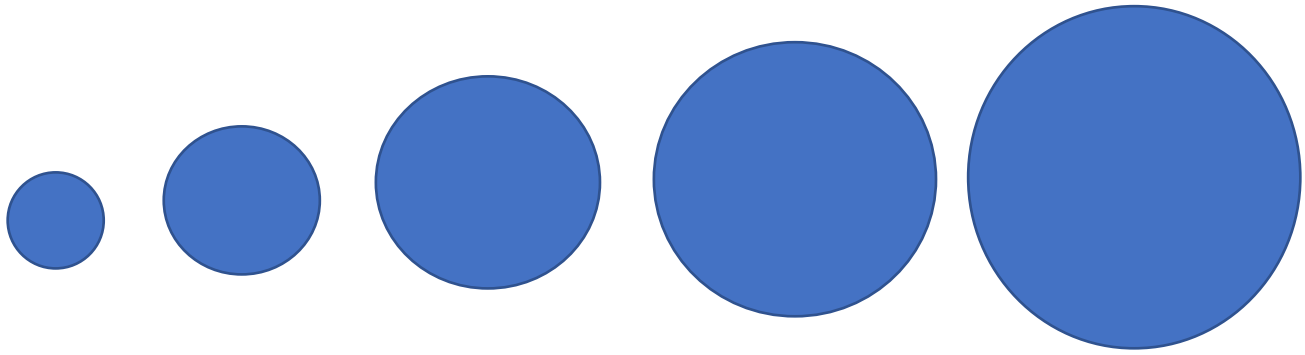
Witajcie, dziś proponuje Wam ćwiczenia oddechowe.

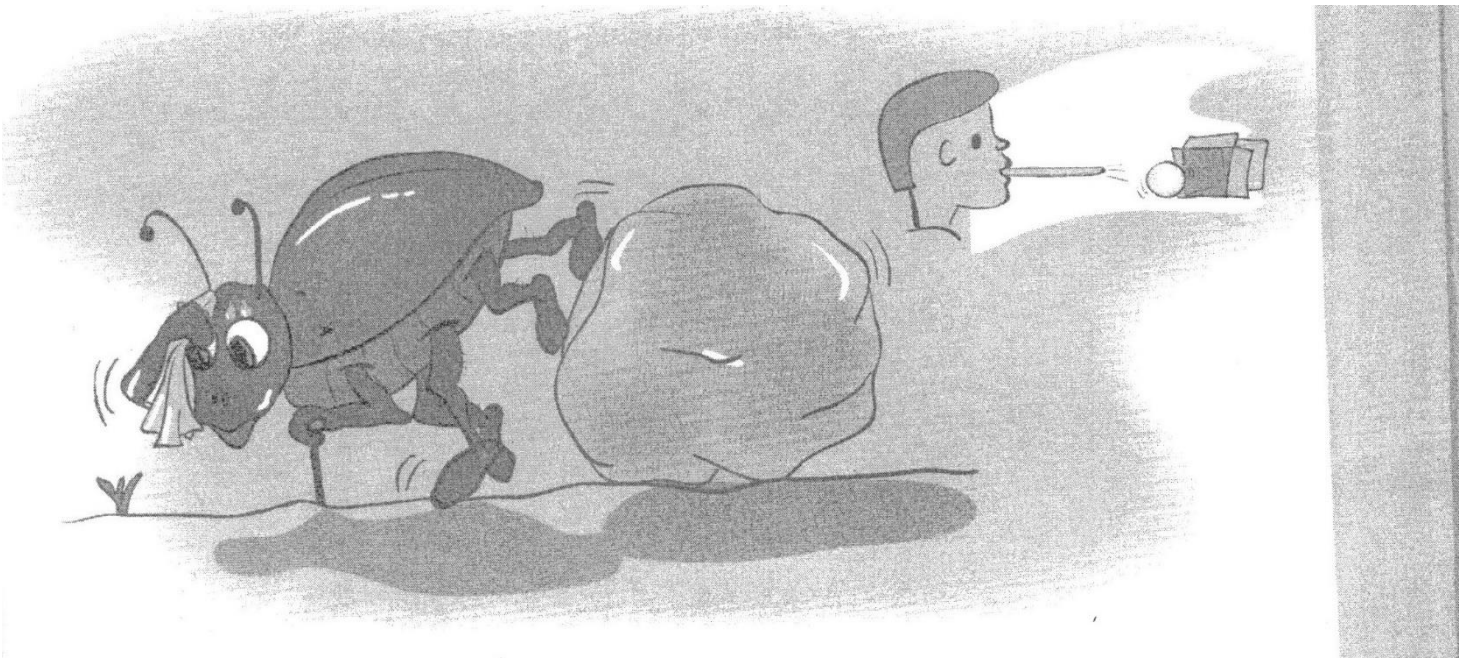
Przygotuj proszę: folię aluminiową lub gazetę, pudełko lub kartonik, słomkę

Z folii lub gazety wykonaj 5 kulek o różnej wielkości



Kartonik lub pudełko posłuży Tobie jako BRAMKA do tych kulek.

Połóż pudełko na jednym końcu stołu, kulki na drugim końcu. Zaczynając od najmniejszej kulki postaraj się tak dmuchnąć, aby kulka wpadła do bramki. PAMIĘTAJ: **Powietrze wciągamy nosem (przy zamkniętych ustach), a wydychamy ustami.**

Kiedy już uda Ci się wdmuchnąć wszystkie kulki, spróbuj raz jeszcze to zrobić, ale przez słomkę.

MIŁEJ ZABAWY!!!