



Imię: _____

Oddech balonika

Przy każdym wydechu narysuj po śladzie jeden balonik.

Dla dorosłego

Usiądźcie wygodnie. Wdech nosem — „pompujemy balonik” — i powolny wydech buzią. Przy każdym wydechu dziecko rysuje po śladzie jeden balonik, od zielonej kropki. Kolejne baloniki są coraz większe, jak coraz dłuższy wydech. Jeśli kręci się w głowie — przerwijcie. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

