

A decorative border surrounds the text, featuring a row of cartoon children's faces at the top and bottom, and autumn leaves in shades of orange, red, and yellow on the sides. The children have various hairstyles and are smiling.

## Kwadrat oddechowy

Pokaż dziecku, jak wygląda kwadrat (długość boku: ok. 40 cm).

Wystarczy, że narysujesz kształt palcem w powietrzu lub na dywanie.

Można też oczywiście na kartce.

Następnie ćwiczycie pokazywanie

palcem kolejnych boków

i oddychanie:

1. *pierwszy bok* – wstrzymanie powietrza,
2. *drugi bok* – wciągnięcie powietrza nosem (wdech),
3. *trzeci bok* – ponowne wstrzymanie powietrza,
4. *czwarty bok* – wydech.

I tak 2-3 razy. Nie więcej.



RYSOPISY

rysopisy.info@gmail.com

f Rysopisy

# JESIENNA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

