

Instrukcja do „Świąteczne rysowanki”

Ćwiczenia artykulacyjne:

- 1 - czubkiem języka pokoloruj na niby podniebienie na zielono, następnie narysuj czerwoną kokardkę;
- 2 - czubkiem języka pokoloruj na niby podniebienie na granatowo, następnie narysuj żółtą gwiazdkę;
- 3 - czubkiem języka pokoloruj na niby podniebienie na brązowo, następnie narysuj oczka i uśmiech piernikowego ludzika;
- 4 - czubkiem języka narysuj na podniebieniu duże kółko i trzy małe kółeczka - to są bombki;
- 5 - przyklej cały język do podniebienia a potem kłaskaj językiem, jak pędzący renifer kopytkami;
- 6 - czubkiem języka dotknij każdego zębka u góry, jakbyś liczył gałązki choinki.

Ćwiczenia oddechowe:

- 1 - nabierz powietrze nosem i wypuść ustami;
- 2 - nabierz powietrze nosem pogłębiając oddech i wypuszczaj długo ustami;
- 3 - udawaj, że wąchasz pierniczka - pokaż, jak rozkoszujesz się pięknym zapachem i jaką masz minę, gdy trafi się nieprzyjemny zapach;
- 4 - nabierz powietrze do buzi, aż policzki będą wyglądały jak bombka - spróbuj nabrać powietrze do jednego policzka, do drugiego, pod górną wargę i pod dolną wargę;
- 5 - pokaż, jak oddycha zmęczony biegiem renifer a następnie pokaż, jak spokojnie oddycha po odpoczynku, biorąc głębokie wdechy do brzucha;
- 6 - stań prosto, złóż ręce nad głową, kierując palce ku górze [wyglądasz jak choinka] wdychaj powietrze przez nos i patrz jak porusza się Twój brzuch podczas oddychania.