**Nowe ćwiczenia oddechowe i gimnastyka**

***Ćwiczenia oddechowe:***

* Wciągamy nosem dużo powietrza i powoli dmuchamy na wierzch dłoni.
* Jeśli mamy małe piórka, to możemy całą rodziną zorganizować konkurs na „ Mistrza pilotażu” . Trzeba tylko na podany znak nabrać dużo powietrza i dmuchać na piórko, aby jak najdłużej unosiło się zanim opadnie na podłogę.

***Ćwiczenia***  warg  ***i języka*** :

* Oblizujemy wargę górną z lewej strony na prawą i odwrotnie. To samo robimy z dolną wargą.
* Nasze wargi udają rybki - zamykamy i otwieramy usta.
* Usta zwracają się raz w prawo, a raz w lewo.
* Przeliczamy zęby, dotykając je językiem. Podobnie jak wargi. Najpierw górne, potem dolne.
* Kląskamy – język trzymamy na podniebieniu i gwałtownie opuszczamy go na dół. Kilka razy.
* Kląskamy jakbyśmy mówili: kla, klo. Przy kla - usta są ułożone płasko i szeroko. Przy klo - tworzą dziobek.
* Prychamy, jak konie. Pamiętamy o myciu rąk.

***Gimnastyka:*** *Wykonujemy ćwiczenia rąk według poleceń. Stoimy na baczność. ( Postawa zasadnicza).*

Głowa, ramiona, kolana, palce, kolana, palce, kolana, palce. Głowa ramiona, kolana, palce, uszy, oczy, czoło, nos. Głowa, ramiona, kolana, palce, kolana, palce, kolana, palce. Głowa ramiona, kolana, palce, uszy, oczy, broda, nos. *Ćwiczenie wykonujemy coraz szybciej.*