

**„Kura” – ćwiczenie wydłużania fazy wydechowej.**

Nabieramy powietrze nosem i na jednym wydechu mówimy tekst:

***Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...***

I liczymy do tyłu, do ilu potrafimy najwięcej:) Jeżeli kura ma mniej jajek niż udało nam się policzyć na jednym wydechu, należy dorysować odpowiednią ilość.

Pamiętajmy, że **ćwiczenia oddechowe** robimy tylko kilkakrotnie. Nie dłużej niż 3 do 5 minut. Z dziećmi, które nie mają przeciwwskazań do ich wykonywania.

