KARTA PRACY

Ryk dinozaura i długi oddech



W dolinie dinozaurów potrzebny jest spokojny oddech i mocny głos. Dzięki długiemu wydechowi starczy powietrza, żeby mówić długo i spokojnie. Zróbmy wspólnie ryk, który usłyszą dinozaury z drugiego końca parku.

Moje imię: _____

★ **Trenujemy!** Za każdy raz pokoloruj jajo dinozaura

1



Kwiatek w dinozaurowym parku

Powąchaj kwiatek nosem, z zamkniętymi ustami. Potem dmuchaj ustami powoli na świeczkę, tak żeby płomień się chwiał, ale nie zgasł.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

Ryk dinozaura

Zrób spokojny wdech nosem i powiedz „aaa" mocnym głosem, ale nie krzycz: tak, żeby mama usłyszała cię z drugiego pokoju.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

2



3



Długie „aaa" brachiozaura

Weź spokojny wdech nosem i mów długie „aaa" spokojnym, zwykłym głosem. Dorosły liczy na głos sekundy. Kończymy, zanim zrobi się ciężko.

Mój rekord: _____ **s**

Kończymy, zanim zrobi się ciężko.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ



TRENUJEMY DALEJ

Ryk dinozaura i długi oddech

4



Trzepot skrzydeł pterodaktyla

Weź spokojny wdech nosem. Parskaj luźnymi wargami bez głosu, tak żeby wargi drgały.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

Gwizdek przy wulkanie

Weź spokojny wdech nosem. Dmuchaj powoli w gwizdek: raz krótko, raz dłużej.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

5



6



Bąbelki z wykopalisk

Włóż rurkę do szklanki z wodą, tak żeby zanurzyła się na 1-2 cm. Weź spokojny wdech nosem i mów do rurki długie „uuu", tak żeby bąbelki były małe i równe. Nie pijemy przez rurkę.

Na rozgrzewkę możesz najpierw samo podmuchać przez rurkę.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ



DYPLOM

Brawo, ryk jak prawdziwy dinozaur!

pokoloruj medal

Ćwiczymy ___ razy dziennie. „Razy" przy ćwiczeniu to powtórzenia w jednej serii.

Między powtórzeniami 2-3 zwykłe oddechy lub przerwa według zaleceń terapeuty.



MÓWIĘ NA JEDNYM ODDECHU

Paleontolog mówi przy wykopaliskach

Drabinka zdań

Zrób spokojny wdech nosem i powiedz całe zdanie na jednym wydechu, spokojnym, mocnym głosem, bez krzyku. Zacznij od najkrótszego na dole i wchodź po drabince w górę. Dorosły wpisuje, ile słów miało najdłuższe zdanie.

7 słów	Odkopaliśmy cały szkielet tyranozaura w tej ziemi.	○ ○ ○
6 słów	Szkielet tyranozaura stoi w muzeum dzisiaj.	○ ○ ○
5 słów	Odkopujemy kości łopatą z ziemi.	○ ○ ○
4 słowa	Ostrożnie odkopujemy cały szkielet.	○ ○ ○
3 słowa	To jest skamielina.	○ ○ ○
2 słowa	Mamy kości!	○ ○ ○

Moje najdłuższe zdanie na jednym oddechu: _____ słów

Za każde zdanie powiedziane na jednym oddechu pokoloruj kółko. Kończymy, zanim zrobi się ciężko. Między zdaniami 2-3 zwykłe oddechy.

GRA PLANSZOWA

Gra w Parku Jurajskim



JAK GRAĆ?

Rzucacie kostką i przesuwacie pionek. Gra trwa, aż wszyscy dojdą do mety, a wygrywa ten, kto przyniesie najwięcej jaj dinozaurów.

- 3 — zadanie: zrób ćwiczenie z karty o tym numerze
- ćwiczenie buzi
- rozwidlenie: trudne zadanie i skok do przodu albo bez zadania
- -1 — pułapka: oddaj jedno jajo dinozaura, ale odzyskasz je, gdy zrobisz ćwiczenie „Kwiatek w dinozaurowym parku"
- ćwiczenie z pomocą (np. żujka, szpatułka)
- ciche usta: usta zamknięte, język na górce, oddech nosem przez 10 sekund
- +1 — weź jedno jajo dinozaura
- Jednym oddechem — zdanie: powiedz je na jednym wydechu; udało się, to idź do przodu (dłuższe zdanie, dalej)

Do wycięcia

Każdy gracz wycina inny pionek. Kostkę weźcie zwykłą. Jaja dinozaurów do zbierania.



