KARTA PRACY

# Jednorożce i długi oddech



Jednorożce szykują się na wyścig po łące. Zanim ruszą, każdy z nich weźmie spokojny oddech, żeby starczyło powietrza na długie zdanie.

**Moje imię:** _____

★ **Trenujemy!** Za każdy raz pokoloruj motyla

1



## Wąchamy kwiatek

Spokojnie wdychaj nosem, z zamkniętymi ustami, tak jak przy wąchaniu kwiatka. Potem dmuchaj ustami powoli, tak żeby płomień świeczki się chwiał, ale nie zgasł.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

## Mocne „aaa”

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



## Nawoływanie jednorożca

Spokojnie wdychaj nosem, a potem 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

# Jednorożce i długi oddech

4



## Parskający jednorożec

Spokojnie wdychaj nosem. Potem rozluźnij wargi i parskaj powoli, bez głosu.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

## Trąbka na przyjęciu

Spokojnie wdychaj nosem, a potem dmuchaj w trąbkę ustami, delikatnie i długo, bez nadymania policzków. Trąbka ma się rozwinąć, gdy dorosły liczy na głos do _____ wpisz, potem do 5.

3 RAZY ALBO _____ WPISZ

5



6



## Magiczne bąbelki

Włóż rurkę do wody w szklance, płytko, na 1,5-2 cm. Spokojnie wdychaj nosem, a potem 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

## Jednorożce są z Ciebie dumne!

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

# Źrebię mówi do mamy

## 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 | Mamo, pokaż mi, jak czarować kwiaty rogiem! | ○ ○ ○ |
| 6 słów | Zbierzmy kwiaty na wianek dla mamy. | ○ ○ ○ |
| 5 słów | Zobacz, tęcza świeci nad jeziorem. | ○ ○ ○ |
| 4 słowa | Patrz, te kwiatki rozkwitają. | ○ ○ ○ |
| 3 słowa | Pobiegnijmy po łące. | ○ ○ ○ |
| 2 słowa | Gotowe, mamo! | ○ ○ ○ |

**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

# Łąka jednorożców




## JAK GRAĆ?

Rzucacie kostką i przesuwacie pionek. Gra trwa, aż wszyscy dojdą do mety, a wygra ten, kto przyniesie najwięcej motyli.

- 3 — zadanie: zrób ćwiczenie z karty o tym numerze
- ćwiczenie buzi
- rozwidlenie: trudne zadanie i skok do przodu albo bez zadania
- -1 — pułapka: oddaj jednego motyla, ale odzyskasz ją, gdy zrobisz ćwiczenie „Wąchamy kwiatek”
- ćwiczenie z pomocą (np. żujka, szpatułka)
- ciche usta: usta zamknięte, język na górce, oddech nosem przez 10 sekund
- +1 — weź jednego motyla
- 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. Motyle do zbierania.




