



## Oddychanie - kształty

BIEDRONKOWA

ÓSEMKA

Cześć,

Dziś nauczę Cię sterować Twoim oddechem. Wspólnie z biedronką pobawimy się w oddychanie. To bardzo łatwe. Zaproś mamę do zabawy i postępuj zgodnie z instrukcją

### INSTRUKCJA

Położ swój palec wskazujący na dużej BIEDRONCE.  
Następnie weź głęboki wdech przesunij się zgodnie ze strzałkami przez cyfry 1,2,3  
Zatrzymaj się na 4 i policz do 3 wstrzymując oddech  
Położ swój palec na BIEDRONCE i wypuść powietrze  
Weź drugi wdech i przesunij się zgodnie ze strzałkami przez cyfry 1,5,6. Na 7  
wstrzymaj powietrze i policz do 3.  
Położ palec na BIEDRONCE i wypuść powietrze

