

## Ćwiczenie oddechowe – Piana

**Pomoce:** miska z wodą, płyn do kąpieli, trzepaczka.

Ubijamy dużą ilość piany. Chwytny ją w ręce, podrzucamy, przekładamy z ręki do ręki. Dmuchamy na pianę, zdmuchujemy z dłoni. Robimy bańki mydlane.



## Stemple z jabłka, ziemniaka, marchewki...

**Pomoce:** warzywa i owoce (najlepiej nie nadające się już do spożycia), farby, pędzel, kartki papieru,

Warzywa lub owoce należy przeciąć w taki sposób, by powstała gładka powierzchnia do robienia odcisków. Następnie trzeba ją pomalować farbą i już można robić wzorki na kartce.

Inna wersja: można wyciąć różne formy, z których można odcisnąć różne wzory.



## Poznajemy warzywa

Wysłuchaj wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”. Postaraj się zapamiętać i wymienić jak najwięcej warzyw.

<https://www.youtube.com/watch?v=2t-cslxPIV8>

## Salatka owocowa

A teraz pora na pyszny deser. Wstań i poruszaj się.

<https://www.youtube.com/watch?v=9KvDK9egVBU>

Życzymy miłych wrażeń!

Opracowanie: *Izabela Liguzińska-Wołowiec i Bogumiła Wilk*