

SVEIKŲ PLAUČIŲ RYTO RATAS

Rugsėjį pradėkite energingai ir pasiruošę mokslo metams! Tikslui pasiekti kviečiame kiekvieną rytą skirti laiko garsų ir kvėpavimo pratimams, kurie ne tik suteiks jėgų ir pagerins nuotaiką visai dienai, bet ir padės pažinti raides, atskirti balsius ir priebalsius.

1 PRATIMAS

Pabandykite imituoti gyvatės šnypštimą. Giliai įkvėpkite, o iškvėpdami ilgai tarkite priebalsį S.



2 PRATIMAS

Pabandykite ore pirštu nusipiešti didelį ratą. Giliai įkvėpkite, į nupieštą ratą išpūskite visą orą, lyg pūstumėte oro balioną.



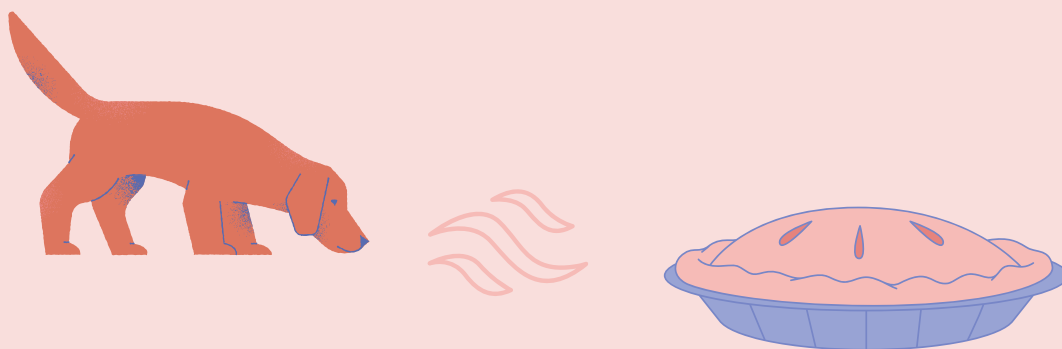
3 PRATIMAS

Ištieskite delną prieš save. Įsivaizduokite, kad pirštai – tai žvakutės ant torto, kurias turite užpūsti. Giliai įkvėpkite, iškvėpdami pūskite savo delno pirštus.



4 PRATIMAS

- Ištieskite ranką ir įsivaizduokite, kad laikote karštą kvapnų pyragą: giliai įkvėpkite per nosį, norėdami užuosti gardų pyrago kvapą! Atsipalaidavę lėtai iškvėpkite per burną.



5 PRATIMAS

Imituokite bičių skleidžiamą garsą: giliai įkvėpkite ir iškvėpdami ilgai tarkite priebalsius *BZZZ*.

