**Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się**

1. Aleksander K. (kl. III)

2. Karolina U. (kl. VI)

3. Oliwier Z. (kl. VI)

Temat: Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Drodzy uczniowie to już ostatnie nasze spotkanie. Spróbujcie samodzielnie lub przy pomocy osoby dorosłej wykonać poniższe ćwiczenia.

**Ćwiczenie 1. Gra w węża.**

* Usiądź na krześle z wyprostowanymi placami.
* Ręce połóż na brzuchu i teraz przez 4 sekundy wciągnij powietrze nosem tak, abyś czuł, że rośnie Ci brzuch.
* Następnie powoli wypuszczaj powietrze przez zaciśnięte żeby, tak, by uzyskać jak najdłuższe syczenie węża.

**Ćwiczenie 2. Dmuchanie wielkiego balona.**

* Usiądź na krześle z wyprostowanymi placami.
* Spróbuj nadmuchać wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
* W tym celu nabierz powietrze nosem i wypuszczaj ustami, wyobrażając sobie jak twój balon staje się coraz większy i większy.

**Ćwiczenia 3. Oddychanie w stylu słonia.**

* Zajmij pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
* Za chwilę zamienisz się w słonika, więc koniecznie musisz oddychać jak małe słoniątko. Głęboko nabierz powietrze przez nos, a kiedy to zrobisz, unieś ramiona tak, jakby to była trąba słonia.
* Następnie wydychaj powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.

**Ćwiczenie 4. Oddychanie lamparta.**

* Spróbuj na podłodze przybrać postawę kota.
* Nabierz powietrze przez nos obserwując jak napełnia się twój brzuch i obniża kręgosłup.
* Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.