

Spokojny oddech z balonikiem w brzuszku



kolorowanki.pl powered by  **nimatOlka**

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-11551



kolorowankioli.pl

K-11551 · Wiek 3-7 lat

Spokojny oddech z balonikiem w brzuszku

Dziecko oddycha powoli i wyobraża sobie, że w brzuszku ma balonik, który się napętnia i opróżnia. To prosty sposób na spokój. Obrazek uczy wyciszania.

Ciekawostka

Wolne oddychanie -brzuszkciem- to znana sztuczka, która pomaga dorosłym i dzieciom się uspokoić.

Sugerowane kolory

Balonik delikatny różowy, ubranie miękkie w jasnych barwach.

Wskazówka dla rodzica

Poćwiczcie razem oddech balonikiem - wdech nosem, długi wydech ustami.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie