

Ulga — ręka na brzuchu i spokojny oddech



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-14635



kolorowankioli.pl

K-14635 · Wiek 2-4 lat

Ulga — ręka na brzuchu i spokojny oddech

Ulęgę można sobie pomóc poczuć, kładąc rękę na brzuchu i oddychając wolno. Wtedy dłoń unosi się przy wdechu i opada przy wydechu. Dziecko na obrazku siedzi po turecku z zamkniętymi oczami i spokojną twarzą.

Ciekawostka

Przy spokojnym oddechu brzuch rusza się bardziej niż klatka piersiowa, bo pracuje wtedy przepona — duży mięsień pod płucami. Po kilku takich oddechach ciało samo się rozluźnia.

Sugerowane kolory

Mata zielona, ubranie jasnofioletowe, ściana kremowa.

Wskazówka dla rodzica

Usiądźcie obok siebie i policzcie razem kilka wolnych oddechów z ręką na brzuchu.



<https://animatolka.pl>

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