Ulga — ręka na brzuchu i spokojny oddech



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-14635

Ulga — ręka na brzuchu i spokojny oddech

Ulgę 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