**WITAM KOŁO MUZYCZNE ☺**

Poniżej znajdują się ćwiczenia, które chciałabym żebyście wykonywali raz dziennie po 15 minut. Jeżeli będziecie robić je regularnie, będą tego efekty, które szybko zauważycie.

Podaje wam również link do naszych ćwiczeń z muzyką, które robiliśmy prawie na każdych zajęciach : <https://www.youtube.com/watch?v=8bOUaSqarBY&list=PLV9JNL_hMb0A8esT8vjNfRxtD2LsHa3Eh>

**Ćwiczenia oddechowe**

1. Przyjmij pozycję stojącą. Wykonaj gwałtowny wydech pozbywając się jak najwięcej powietrza , które masz w płucach. Zaobserwuj w jaki sposób twój organizm sam pobiera powietrze po wydechu. Wykonaj tyle razy ile potrzebujesz, by zaobserwować i zapamiętać odczucia towarzyszące temu ćwiczeniu. Jeśli masz trudności spróbuj wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej na plecach.

2. Pozycja stojąca. Nabierz jak najwięcej powietrza, utrzymaj je jak najdłużej w płucach (dopóki to jest komfortowe, nie powoduje zawrotów głowy), po czym gwałtownie wypuścić powietrze. Powtórz 3 – 5 razy. Pomiędzy powtórzeniami rób przerwy. Jeśli masz trudności spróbuj wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej na plecach.

**Ćwiczenia rozluźniające**

1. ćwiczenia ruchowe: rozluźniające i rozgrzewające (np. przeciąganie się, ruchy okrężne głowy, masaż głowy, szyi, szczęki, mięśni twarzy).

2. ćwiczenia artykulacji i dykcji (np. ruchy okrężne języka, „łopata“ – język na brodę). - Wyraziste wypowiadanie zdań:

- Moja mama miele mak;

- A kto to tutaj tak tupie? To tata Tomka tutaj tak tupie.

- No to cóż, że ze Szwecji.

- Żołnierzyki już śpią w skrzyni.

- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.

- Stół z powyłamywanymi nogami.

- W czasie suszy szosa sucha.

- Czy Tata czyta cytaty z Tacyta.

- Pocztmistrz z Tczewa.

- Na wyścigach wyścigowych wyścigówek wyścigowych wyścigówka wyścigowa wyścignęła wyścigówkę wyścigową numer sześć.

Ćwiczcie również swoje piosenki ☺

Pozdrawiam was serdecznie.

P. Monika ☺