

1. Ćwiczenie oddechowe na podstawie wiersza Ewy Małgorzaty Skorek „Rozpędzony Pociąg”. Wiersz rozpędzony pociąg został napisany z myślą o ćwiczeniach oddechowych, mających na celu pobudzenie do pracy przeponę. Szybkie wprowadzenie zespołu głosek (czuk) usprawnia jednocześnie wargi, czubek języka i jego tylną część.

Pędzi pociąg pędzi,
przez lasy i pola,
słysząc turkot, furkot
to dudnią wciąż koła,
Czuk, czuk, czuk...
czuk, czuk, czuk...*

Mknie pociąg po torach,
huk rozlega się w lesie,
a stukot wielu kół
w lesie echem się niesie
Czuk, czuk, czuk...
czuk, czuk, czuk...*

Pędzi pociąg przez wioski,
mija lasy i pola,
słysząc turkot, furkot
to dudnią wciąż koła,
Czuk, czuk, czuk...
czuk, czuk, czuk...*

Mija stacje i pola,
huk rozlega się w lesie,
to dudnienie pociągu
echem w lesie się niesie,
Czuk, czuk, czuk...
czuk, czuk, czuk...*

Coraz słabiej już słysząc
pociągowe hałasy,
pociąg jest już daleko,
mija pola i lasy
Czuk, czuk, czuk...
czuk, czuk, czuk...*

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dziecko powtarza za rodzicem, naśladując stukot kół pociągu – na jednym wydechu wypowiadając szeptem, raz głośniejszym, raz ciszej: Czuk, czuk, czuk...
2. Zabawa ruchowa z elementem skoku – Skaczące piłki.

Do zadania będzie nam potrzebna obręcz, szarfa bądź przedmiot z którego możemy zrobić małe koło. Na podłodze kładziemy przedmiot do którego wchodzi dziecko i wykonuje w nim podskoki zgodnie z poleceniami rodzica: Piłki, skaczą wysoko – dziecko podskakuje jak najwyżej; Piłki skaczą nisko – dziecko skacze nisko; Piłki leżą – dzieci stoją bez ruchu.