

1. Zadanie oddechowe na czas!

Potrzebne przybory:

- M&M's/ małe pomponiki
- Słomka
- Talerzyki

Gra polega na przeniesieniu słomką 25 M&Msów z jednego talerza na drugi w ciągu 1 minuty! Można wspomagać się jedną ręką. Należy zwrócić uwagę, by dziecko oddech brało przez nos.

Ćwiczeń oddechowych nie wykonujemy, gdy dziecko ma katar.

Należy pamiętać, że do gry nie mogą być użyte zbyt grube słomki lub zbyt małe cukierki, aby nie wciągnąć ich do płuc!



2. Przenoszenie piłeczek (ćwiczenia mięśnia okrężnego warg)

Potrzebne przybory:

- 6 piłeczek pingpongowych – dla większej ilości uczestników wielokrotność liczby 6;
- Miseczki
- Łyżeczki

Gra polega na przeniesieniu sześciu piłeczek pingpongowych na łyżeczce z jednej miski do drugiej, w ciągu jednej minuty!



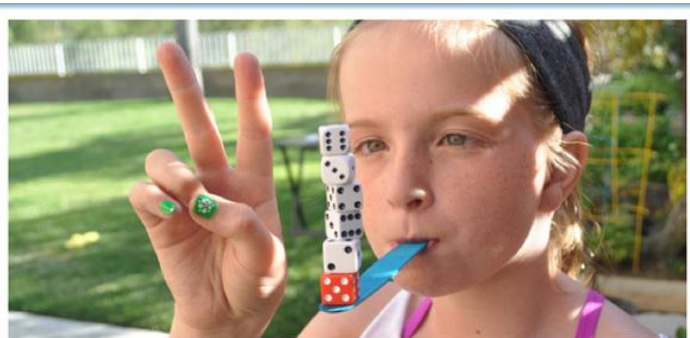
3. Utrzymanie kostek (ćwiczenie mięśnia okrężnego warg)

Potrzebne przybory:

- Kostki do gry – im więcej tym ciekawsza gra;
- Patyczek po lodach

Można zorganizować zawody na dwa sposoby:

Pierwsza polega na uniesieniu jak największej ilości kostek, druga na utrzymaniu kostek jak najdłużej.



4. Przenoszenie makaroników



Potrzebne przybory:

- Makaron penne
- Patyczek do szaszłyka (lub inny, na który będzie można nałożyć makaron)



Zadanie polega na przeniesieniu jak największej ilości makaronu z jednego miejsca na drugie w ciągu minuty.

5. Ciasteczkowy potwór

Instrukcja do zabawy: https://www.youtube.com/watch?v=YjeVGtu8_c&feature=emb_title

Wyzwanie polega na położeniu sobie ciasteczka na czole i przemieszczenie go do buzi, używając mięśni twarzy i uważając na to, by ciasteczko nie upadło na ziemię!



6. Ćwiczenia buzi i języka

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=j7uD-vnth0Q>