

WYZWANIA NOSALKA

 <p>Szukam 5 rzeczy, które mają zapach i zapamiętuję je-- używam nosa!</p>	w kuchni	w moim pokoju	w łazience	w salonie	w parku	na podwórku	inne miejsce
 <p>Usprawniam moje usta! Każde ćwiczenie wykonuję 10 razy, dokładnie i powoli</p>	uśmiech- dzióbek (usta domknięte)	buziaki	dmucham bańki	przenoszę papierowe skrawki za pomocą słomki	e-u i-o	dzióbek- ryjek	wciągam makaron ustami
 <p>Wdech nosem- wydech nosem</p>							
 <p>Oddycham nosem w różnych pozycjach!!</p>	leżę na plecach	stoję na jednej nodze	siedzę po turecku	siedzę na krześle	oglądam bajkę	słucham bajki	moja pozycja

każdego dnia zrób po jednym wyzwaniu z każdej kolumny, zamaluj okienka, które wykonałeś/łaś