

# **BIULETYN PRZEDSZKOLNY**

## **MUCHOMOREK**



Pod redakcją: Agata Bakalarska, Marta Bizoń, Agata Morek Agnieszka Pacut, Joanna Ścibor , Anna Wołczyk.






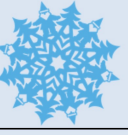







**MIESIĘCZNIK NR 4/01/2022**

**W numerze:**

- ❖ **Kalendarz Świąt Nietypowych**
- ❖ **Zabawy paluszkowe**
- ❖ **Kącik plastyczny**
- ❖ **Kącik językowy**
- ❖ **Wierszyki masażyki**
- ❖ **Kącik psychologiczny**
- ❖ **Bajka terapeutyczna**
- ❖ **Kącik fizjoterapeuty**
- ❖ **Kącik terapeuty SI**
- ❖ **Kącik logopedy**

# KALENDARZ ŚWIĄT NIETYPOWYCH



					1 NOWY ROK	2 
3 DZIEŃ SŁOMKI DO PICIA	4 DZIEŃ SPAGHETTI 	5	6 TRZECH KRÓLI 	7	8	9
10	11	12 	13 DZIEŃ NAKLEJEK	14	15	16 ŚWIATOWY DZIEŃ ŚNIEGU 
17 	18 DZIEŃ BAŁWANA 	19 DZIEŃ POPCORNU	20 DZIEŃ WIEDZY O PINGWINACH 	21 DZIEŃ BABCI 	22 DZIEŃ DZIADKA 	23
24	25	26 	27	28	29	30 
31  DZIEŃ ZEBRY						

# ZABAWY PALUSZKOWE

*Bałwanek Zimą, gdy śnieżek prószy,*

*(machamy paluszkami góra – dół)*

A mróz szczypie w uszy,

*(chwytnamy się za uszy)*

Dzieci bawią się na dworze,

*(robimy młynek)*

Kto ulepić bałwanika im pomoże?

*(rozkładamy ręce na boki)*

Ja ulepię kule dwie,

*(zaciskamy pięści)*

To podstawa, a to brzuch,

Tu potrzeba ludzi dwóch,

Trzecia kula zamiast głowy,

Nasz bałwanek już gotowy.

*(nasze zaciśnięte dłonie układamy jedna na drugiej, a przy wypowiedaniu kolejnych słów układamy trzecią dłoń)*



[www.naklejkowania.pl](http://www.naklejkowania.pl)

Źródło:  
rozwojsmyka.p

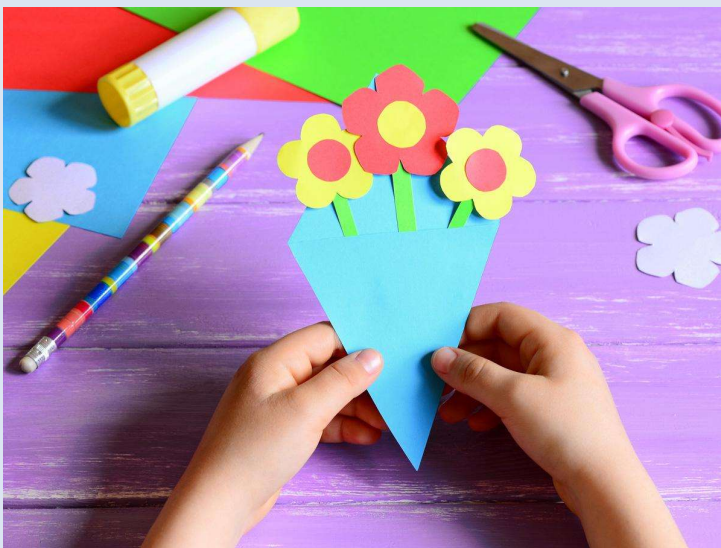
# KĄCIK PLASTYCZNY

W kąciku plastycznym zachęcamy do wykonania z rodzicami dwóch prac. Pierwsza to bałwanek z bajki „Kraina Lodu”, natomiast druga jest związana ze świętem Waszych dziadków. Zapraszamy!

**Bałwanek „Olaf”** – do wykonania tej pracy jest potrzebna wata, niebieska karta z bloku, klej, gałązki, oczy, nos i guziki wycięte z papieru. Z waty należy uformować kształt bałwanka, następnie należy dokleić elementy z papieru. Jeśli nie masz gałązek można ręce



narysować czarną kredką lub flamastrem. Alternatywą dla bałwanka z waty, jest bałwan namalowany za pomocą pasty do zębów. Dużą zaletą takiej pracy jest miętowy zapach pasty, który stanowi dodatkową stymulację sensoryczną dla dzieci.



**Bukiecik dla babci i dziadka** – do wykonania prezentu dla dziadków będzie potrzebny kolorowy papier, klej i nożyczki. Z papieru należy wyciąć kwiatki w dowolnym kolorze i kółka, które następnie trzeba nakleić na środek każdego kwiatka. Z zielonego papieru należy wyciąć łodygi, a następnie dokleić je do kwiatów. Z niebieskiego papieru lub innego

kontrastującego z kolorem kwiatków, trzeba wyciąć kwadrat, a następnie złożyć go rogami do środka, tak by powstał rożek. Do środka należy przykleić kwiaty i prezent dla babci i dziadka gotowy.

Źródło:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/01/balwanek-olaf-waty/https://polki.pl/rodzina/rodzice,5-pomyslow-na-dzieciocy-prezent-dla-babci-i-dziadka,10080514,artykul.html>

# KĄCIK JĘZYKOWY

Zabawy w języku angielskim

I'm a little snowman, look at me.

These are my buttons, 1 2 3.

These are my eyes and this is my nose.

I wear a hat and scarf.

Brrr...it's cold!

<https://www.youtube.com/watch?v=FczqntFwb6k>



# WIERSZYKI MASAŻYKI

## Pada śnieżek

Pada śnieg puszysty, biały,

(Dotykamy paluszkami po całym ciele)

Świat opatulony cały.

(Otulamy dziecko ramionami)

Jeden płatek spadł na głowę.

(Dotykamy palcami głowę).

Za nim drugi na mą nogę.

(Dotykamy nogę).

Jeszcze jeden jest na nosie.

(Dotykamy nos).

Ten zatańczył na mym włosie!

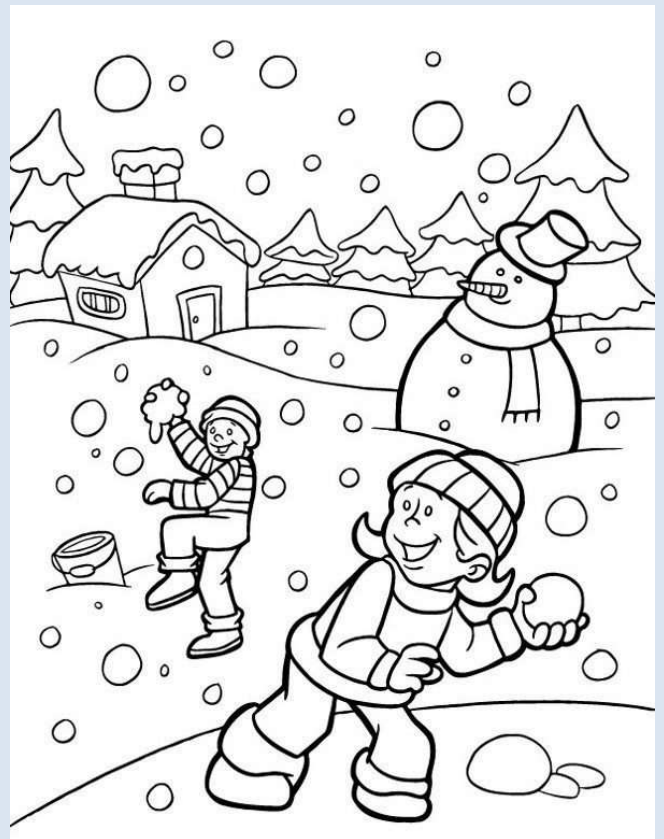
(Zaplatamy na palcu włosy).

Cały jestem jak bałwanek.

(Malujemy kule na plecach).

Taki czas jest niespodzianek.

(Posyłamy całusy).



# KĄCIK PSYCHOLOGICZNY

## Porozmawiajmy o emocjach... lęk.

Na wstępie warto zaznaczyć pewne podstawowe rozróżnienie. Choć lęk i strach informują o tym samym mówią: "BOJĘ SIĘ". Różnica tkwi w tym czego się boisz. Gdy odczuwasz strach- obawiasz się czegoś co realnie ci zagraża (groźny pies, nadjeżdżające z dużą prędkością auto), natomiast gdy doświadczasz lęku obawiasz się czegoś co fizycznie nie jest zagrażające dla twojego zdrowia i życia np. przemówienie przed publicznością, sprawdzian.

Dzieci tak jak i my dorośli doświadczają uczucia lęku i strachu. Prawidłowy rozwój zakłada, że dziecko musi przejść pewne fazy stanów lękowych, a tym samym pokazać sobie i innym że potrafi je pokonać. Ważne jest, by pamiętać, które lęki i w jakim wieku mieszczą się w normie, a którymi warto się niepokoić\*.

\* uwaga każde dziecko rozwija się w swoim indywidualnym tempie są to więc orientacyjne ramy

## Typowe LĘKI ROZWOJOWE, którymi nie należy się niepokoić

### LĘKI ROZWOJOWE

#### 2 lata

**lęki słuchowe: głośne samochody, odkurzacze, pociągi, lęki związane z nieobecnością mamy, deszcz, wiatr, burza**

#### 3 lata

**lęki wizualnych starzy, pomarszczeni ludzie, „maski czarownicy” ciemność, zwierzęta, policjanci, włamywacze, wieczorne wyjścia rodziców**

#### 4 lata

**powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników, ciemność, dzikie zwierzęta, wyjście matki, szczególnie wieczorem**



#### 2,5 roku

**lęki przestrzenne (zmiany w otoczeniu) zbliżające się duże przedmioty**

#### 5lat

**konkretne lęki akonkretne, przyziemne obawy o potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa, ciemność, obawa, że matka nie wróci do domu,**

#### 6 lat

**duże natężenie stanów lękowych, wywołanych przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe obawy przed światem nadprzyrodzonym (duchy, wiedźmy), lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem, lęki przed żywiołami (ogień, woda, grzmot, błyskawice), dziecko boi się zasypiać samo w pokoju, lęka się także zostać samo w domu, obawa, że nie będzie matki gdy wróci, że coś jej się stanie, umrze, lęk przed pobiciem przez innych, boi się drzazg, drobnych skałeczeń, widoku krwi z nosa, choć dzielnie znosi duże rany**

Zwracajmy uwagę na naszych małych bohaterów, bądźmy uważni na ich potrzeby i otoczmy je wsparciem gdy mierzą się ze swoimi trudnościami.

Dajmy dzieciom siłę :)

źródło: wykład Magdalena M.

<https://kursy.misjaciocia.com/>

# BAJKA TERAPEUTYCZNA

## Bajka o wróbelku Ćwirku i jaskółce Klarze

Wróbelek Ćwirek żył sobie w gniazdku ze swoją rodziną: mamą, tatą, braciszkiem i siostrzyczką na drzewie dębu. Wydawałoby się, że wiecie on szczęśliwe życie, lecz niestety, tak nie było. Ćwirek bardzo bał się tego, co miało się zdarzyć w najbliższym czasie, a mianowicie swojego pierwszego lotu. Odkąd się urodził mówiono mu, że pierwszy lot dla ptaka jest bardzo ważny w jego całym życiu. Lecz on panicznie bał się wysokości. Nigdy nie wystawiał główki z gniazdka, w przeciwieństwie do swojego rodzeństwa, które było bardzo podekscytowane mającym nastąpić wydarzeniem. Zbliżający się lot wywoływała tylko coraz większy lęk we wróbelku. I nadszedł decydujący dzień. Rano państwo Ćwirkowe postanowili, że to dziś ich trójka potomstwa odbędzie swój pierwszy lot w życiu. Pierwsza wyfrunęła z gniazda siostrzyczka Ćwirka. Z radością rozwinęła skrzydełka i poszybowała nad koronami drzew. Następny w kolejce był brat wróbelka. Podobnie jak siostra, rozwinął pięknie skrzydełka, wyprężył się dumnie i poleciał. A biedny Ćwirek siedział skulony w gniazdku i panicznie bał się. Rodzeństwo, widząc, że braciszek nie wylatuje z gniazda już dłuższy czas, powróciło ze swojego lotu.

- Co się stało, Ćwirku? Dlaczego nie lecisz z nami? - zapytała siostra.

- No chodź z nami! To cudowna zabawa - powiedział brat.

- Musisz odbyć swój pierwszy lot, jak przystało na wróbla, który ma dziś wejść w dorosłe życie - oznajmili rodzice. A biedny Ćwirek nie wiedział, co zrobić, więc wychylił główkę znad brzegu gniazdka i opadł ciężko z powrotem na dno.

- Co ci jest, Ćwirku? - zapytała mama.

- Źle się dziś czuję - odrzekł wróbelek, nie wiedząc, jak powiedzieć, że okropnie boi się latania, bo ma lęk wysokości.

- W takim razie jutro z rana spróbujesz polecieć, kiedy twoje rodzeństwo ponownie wyleci na odkrywanie przestworzy - oznajmił tata. I w ten sposób Ćwirek odłożył swój pierwszy lot.

Dręczyły go wyrzuty sumienia, że nie powiedział rodzicom prawdy, iż boi się latać. A na dodatek wiedział, iż jutro ponownie będzie musiał oszukać swoją rodzinę. Czuł się bardzo samotny, gdy reszta rodziny poleciała zwiedzać okolice, a on został sam w gnieździe. Kiedy tak rozmyślał nad tym, co zrobić, nagle zjawiała się - nie wiadomo skąd - jaskółka Klara. Ćwirek znał ją, była ona dobrą przyjaciółką rodziny. - Cześć Ćwirku! Przyleciałam do twojej mamy poradzić się, ale widzę, że kłopotalam się na próżno, gdyż jesteś sam. Nie wiesz, kiedy wróci? - zapytała jaskółka.

- Dzień dobry, pani Klaro. Rodzice polecili wraz z moim rodzeństwem pozwiedzać okolice już spory czas temu. Pewnie niedługo wrócą - odpowiedział wróbelek. - A dlaczego ty tu



siedzisz sam w gniazdku, a nie jesteś ze swoją rodziną? - Żle się dziś czułem i nie wyleciałem razem z moim rodzeństwem. - O, tak cudownie pamiętam swój pierwszy lot. Byłam wtedy taka malutka. Ten wiatr pomiędzy piórkami... Wspaniałe uczucie. A co najfajniejsze, odkąd się urodziłam, panicznie bałam się latać i miałam lęk wysokości. Ale to tak dawno było, że już tego prawie nie pamiętam. - Błagam panią, czy mogłaby sobie pani przypomnieć, jak pokonała pani swój lęk? - Hmm... - zaczęła myśleć jaskółka - Bałam się lecieć razem ze swoimi siostrami. One wyfrunęły z gniazda, a ja się ociągałam. W końcu powiedziałam rodzicom, że mam straszny lęk przed opuszczeniem gniazda. Bałam się ich reakcji na wieść, że ptak może się bać latać! Lecz oni okazali się pełni zrozumienia i spokojnie wytłumaczyli mi, że latanie to cudowna rzecz i że nie mam się czego bać, bo do tego jestem stworzona. W końcu mam piórka i skrzydełka, które unoszą mnie w powietrzu. Na dodatek z góry podczas lotu mam okazję do podziwiania świata i nic się przede mną nie ukryje. I po takiej rozmowie na następny dzień wyleciałam z gniazda z moimi siostrzyczkami, a było to najpiękniejsze uczucie w całym moim życiu. I to cała historia.

- Dziękuję, pani Klaro - rzekł Ćwirek. - Ależ proszę cię bardzo. Chyba już czas na mnie. Nadal nie widzę twojej rodziny, by wracała ze swojego pierwszego wspólnego lotu. W takim razie przylecę jutro z rana. Wtedy pewnie zastanę twoją mamę.

A teraz Żegnaj, Ćwirku - odpowiedziała jaskółka i odleciała. Wróbelek znowu został sam i zaczął rozmyślać. Odwiedziny Klary napełniły jego małe serduszko odrobiną nadziei, że latanie faktycznie może być przyjemne i nie ma się czego bać. Postanowił spróbować sam wyfrunąć z gniazda, lecz zaczęło już się ściemniać i wróciła jego rodzina, więc o lataniu po ciemku nie mogło być mowy. Następnego dnia rano po raz pierwszy dzieci państwa Ćwirków miały wylecieć z gniazda i samodzielnie poszukać sobie jedzenia. Pierwsza znowu wyleciała siostrzyczka, drugi był oczywiście braciszek i nadeszła kolej na Ćwirka. Wychylił on łebek znad brzegu gniazda i zakreśliło mu się w główce. Lecz tym razem nie poddał się tak łatwo. Zamknął oczy i rzucił się z brzegu gniazda w dół. Zaczął spadać, więc rozpoczął machać skrzydłami. Nagle zdał sobie sprawę, że może zaraz w coś uderzyć i szybko otworzył oczy. Widok zaparł mu dech w piersiach. Od razu zdał sobie sprawę, że latanie to najcudowniejsza rzecz pod słońcem i już nigdy nie będzie się bał latać. Lęk wysokości też od razu odszedł w zapomnienie. Ćwirek przez cały dzień latał, a rodzice musieli go przywołać do porządku, żeby wracał do gniazda, bo już zaczynało się robić ciemno i jeszcze by zabłądził. A wieczorem odpoczywając sobie po dniu pełnym wrażeń, zdał sobie sprawę, że nie warto oszukiwać własnej rodziny, zatajać przed nią czegokolwiek ani lękać się czegoś, o czym nie ma się najmniejszego pojęcia. Trzeba poznać swój lęk, by można go było przezwyciężyć

Malwina Kulikowska

Bajka o przezwyciężaniu lęków

**Więcej propozycji bajek do posłuchania :)**

<https://www.youtube.com/watch?v=UuvWpAlwCXg>

# KĄCIK FIZJOTERAPEUTY

## Wpływ stymulacji sensorycznej stóp na rozwój dziecka

W podeszwach stóp znajdują się ponad 200 tysięcy zakończeń nerwowych. Wchodzą one w bezpośrednią interakcję z mięśniami jamy ustnej i twarzy. Ich stymulacja ma wpływ na:

- rozwój czucia głębokiego.
- wzmocnienie siły i napięcia mięśni
- pobudzenie układu nerwowego.
- zwiększenie napięcia podniebienia miękkiego.
- ruchy oraz pionizowanie języka.

### Jak stymulować stopy dziecka?

- Zapewnienie stabilnego podłoża podczas podparcia siedzenia przy stoliku.
- Chodzenie boso po domowych ścieżkach sensorycznych (kontakt stopy z podłożem o różnej fakturze, konsystencji, temperaturze) z wykorzystaniem np. suchego ryżu, fasoli, tkanin ,gąbki i kawałków liny, mas sensorycznych, galaretki, pomiętej gazety, piórek, waty, foli bąbelkowej itp.
- Chodzenie po trawie, chłodnej i wilgotnej ziemi, ciepłym piasku, liściach, patykach, korze drzew, drobnych kamyczkach – naturalnych ścieżkach sensorycznych.
- Masowanie, łaskotanie, delikatne ugniatanie.
- Masowanie piłeczkami sensorycznymi, szczoteczkami, tkaninami o różnej fakturze.

Źródło: LogoPrzydasie – Małgorzata Tyka

# KĄCIK TERAPEUTY SI

## Profile sensoryczne – ciąg dalszy:

### **Typ 3 - Słaba rejestracja bodźców - wysoki próg pobudzenia, bierność.**

Osoby o tym profilu potrzebują bardzo silnych wrażeń, aby je zauważyć. Mają obniżoną wrażliwość i niską reaktywność, a do tego nie przeciwdziałają sytuacji o zbyt małej ilości bodźców, a przyjmują ją - nie robiąc nic. Są bierne, apatyczne, mało ruchliwe i niezainteresowane obserwacją otoczenia. Raczej nie wykazują inicjatywy, za to dość szybko okazują znudzenie, dokładnie jak KŁAPOUCHY z bajki. Często osoby te są określane jako flegmatyczne i leniwe - jakby spoglądały na świat przez grubą szybę, która utrudnia im zauważanie tego, co dzieje się wokół nich. Dzieci prezentujące ten profil sensoryczny, wbrew pozorom potrzebują dużej liczby bodźców, mocniejszych doznań. Są one im bardzo potrzebne do prawidłowego rozwoju. Jest to grupa dzieci najbardziej zagrożona deprivacją sensoryczną - czyli sytuacją gdy nie będą otrzymywać odpowiedniej ilości bodźców, co może zaburzyć ich rozwój. Nie obserwuje się zbyt wielu dzieci o profilu Kłapouszka, ale zwykle na grupę przedszkolną czy szkolną przypada jedno lub dwoje dzieci. Bardzo łatwo przegapić dzieci

z tym wzorcem sensorycznym, bo nie sprawiają kłopotów i są "grzeczne". Problemy zwykle zaczynają się w zerówce oraz szkole. Paradoks polega na tym, że dzieci te są spokojne i bezproblemowe, ale najbardziej potrzebują naszego wsparcia oraz odpowiedniej stymulacji sensorycznej.



## **Kłapouchy ( słaba rejestracja bodźców –instrukcja obsługi)**

### **Jak mnie rozpoznać?**

- Mam niską reaktywność, czyli moje reakcje są zazwyczaj spowolnione i opóźnione;
- Preferuję siedzący tryb życia;
- Często nie zauważam bodźców lub dłużej na nie reaguję (reakcja odroczone);
- Bywam apatyczny i bierny;
- Lubię obserwować;
- Cechuje mnie niska ruchliwość, ospałość;
- Kiepska koordynacja i orientacja przestrzenna;
- Często jestem podejrzewany o zaburzenia rozwojowe;
- Potrzebuje bodźców silnych, mocnych, aby pojawiła się reakcja układu nerwowego;
- Słabiej czuję swoje ciało, mam problemy z zaplanowaniem złożonych aktywności ruchowych;
- Przyklejane etykiety: „Ciepłe kluchy”.

### **Co lubię? Czego potrzebuję?**

- silne bodźce siłowe, dotykowe, fakturowe,
- dużo bodźców wzrokowych, słuchowych, węchowych - które mnie będą pobudzać,
- naukę w małych dawkach i z częstszymi przerwami na gimnastykę w celu pobudzenia,

- kontakt z ludźmi, poznawanie nowych osób są mi bardzo potrzebne, ale często miewam z tym problemy,
- miejsca gwarne, pełne ludzi i innych bodźców: galeria handlowa, lunapark itp., ale potrzebuję w nich motywacji do działania,
- lubię spokojne, powtarzalne aktywności, które mogę wielokrotnie wyćwiczyć,
- intensywne zapachy i smaki.

### **Czego nie lubię?**

- nie lubię dużej dawki ruchu, ale go potrzebuję do rozwoju,
- zbyt długiej nauki w ławce, szybko się nudzę,
- nie lubię szybkiego tempa pracy, przetwarzam informacje w swoim tempie.

### **Dobrze czuję się we wnętrzu, które:**

- ma intensywne barwy, zdecydowane desenie, ale pamiętaj, że zbyt dużo bodźców także może mnie przestymulować, bo często nie czuję granicy,
- może być zabałaganione, zupełnie mi to nie przeszkadza,
- w którym znajdę zabawki grające, świecące, wibrujące, o żywych, intensywnych barwach, fakturach a nawet zapachach,
- dobrze sprawdzi się w moim pokoju kominek zapachowy lub rozpylacz zapachów z zapachami pobudzającymi.

**Opracowanie w oparciu o e-book A.Charęzińskiej „Profile sensoryczne – Jak rozkodować zachowanie dziecka?”**

# KĄCIK LOGOPEDYCZNY

## „Zimowe zabawy” – wykonaj ćwiczenia.

Przyszła zima. Przez całą noc padał biały, puszysty śnieg (**cyk – cyk – cyk**). Przez całą noc wiał zimowy wiatr....(**sz....sz....sz....**), **młodsze dzieci** – (**fffff.....fffff.....fffff.....**) i zawiewał ogromne zaspę śniegu (**sss.....sss.....ssss.....**). Rano jednak wyrzało słońce i nastąpiła piękna pogoda, w sam raz na zimowe zabawy dzieci z przedszkola (**szeroki uśmiech, ząbki widoczne**). Wszystkie przedszkolaki pomaszerowały przez zaśnieżone alejki do pobliskiego parku (**szur – szur – szur**), młodsze dzieci (**tup– tup – tup**). Na początku dzieci ulepiły pięknego bałwana. Utoczyły śnieżne kule (**nabieramy powietrze buzią, nadymamy policzki, zatrzymujemy przez chwilę, a potem mocno i długo wypuszczamy**). Potem kule popychały z całej siły (**wypychamy językiem dolne ząbki**). Na koniec ustawiły kule jedna na drugiej (**kierujemy język do górnej wargi, następnie jeszcze wyżej, na koniec staramy się dotknąć noska**). Dzieci założyły bałwankowi kapelusz, przystroiliy jego zimowe ubranko guziczkami z kamyczków, doprawiły usta i nosek z marchewki, a z boku miotłę – gałązki i oto stoi już bałwan wesoły i uśmiechnięty (**szeroki uśmiech, wargi złączone**). Jaka piękna zima, jaki wesoły dzień. Przedszkolaki wspinały się na górkę (**uf – uf – uf**), a potem z górki na pazurki zjeżdżały (**żżżż.....**), **dzieci młodsze** (**fiuuuu.....**), śmiejąc się radośnie (**ha – ha – ha**). Zdarzało się, że niektóre dzieci zjeżdżały zbyt szybko i wtedy – bęc ! – lądowały w śnieżnej zaspie! Śnieg dostawał się za kołnierze i do buzi (**brrrr.....**), **dzieci młodsze** (**oj-oj -oj**). Na koniec pani powiedziała, że ma dla dzieci jeszcze jedną niespodziankę – kulig, wesołą sannę. Przyjechały prawdziwe duże sanie z prawdziwymi konikami (**parskanie**). Do tych sań dorośli przywiązali jedno za drugimi małe saneczki. Dorośli wraz z dziećmi usiedli na saneczkach, koniki zarżały (**i – ha, i – ha, i – ha**) i w drogę! Ach, co to była za sanna! Wesoło dzwoniły dzwoneczki (**dzyń – dzyń – dzyń**), a kopytka koników stuknęły o oblodzoną drogę (**kląskanie**). To był bardzo wesoły, zimowy dzień. Niestety dzieci musiały już wracać. Robiło się coraz chłodniej (**wdech noskiem, wydech wraz z chuchaniem na rączki**). Pani powiedziała, że dzieci były bardzo grzeczne, przestrzegały zasad bezpieczeństwa, więc jutro będą mogły znowu pójść do zimowego parku, aby się pobawić. Na koniec dzieci rozejrzały się dookoła, podziwiając zimowy krajobraz (**kierowanie języczka w kierunku noska, brody, jednego/ drugiego kącika ust**), zatańczyły „taniec bałwanków” w kółeczku (**okrężne ruchy wystawionym z buzi języczkiem**), przestały całuski swojemu bałwankowi (**cmokanie**) i wróciły do przedszkola. Panie dały dzieciom rozgrzewającą herbatkę z pysznym miodem (**oblizywanie ust dookoła – buzia szeroko otwarta**), potem dzieci zjadły smakowity obiad (**mniām – mniām**), a potem poczuły się bardzo senne, odpoczywały więc leżąc, przy spokojnej muzyce (**głęboki, powolny wdech noskiem, powolny, spokojny wydech buzią**).

Opracowanie : neurologopeda Magdalena Gawzińska