**Ćwiczenie oddechowe**

Połóż się wygodnie na podłodze albo na dywanie. Połóż jedną rękę pod głowę a drugą umieść na brzuchu. Zamknij usta, nabierz powietrze nosem i powoli wypuszczaj powietrze ustami, zwróć uwagę jak podczas wykonywania ćwiczenia brzuch unosi się wraz z twoją ręką.

**Ćwiczenie z samogłoskami**

Samogłoski: A, O, U, E, I ,Y

Ponownie połóż się wygodnie na podłodze albo na dywanie. Połóż jedną rękę pod głowę a drugą umieść na brzuchu. Zamknij usta, nabierz powietrze nosem, ale zamiast wypuszczać powietrze ustami, na bardzo długim wydechu wypowiadaj samogłoski, najpierw A, a następnie O, U, E, I, Y.