

Дихальна вправа

“ВІТЕРЕЦЬ”

Проведи пальчиком по жовтій доріжці та зроби глибокий вдих.
Проведи пальчиком по блакитній доріжці та зроби повільний видих.
✓Важливо дихати спокійно, без поспіху.
✓Повтори вправу 3 рази.

