LEKOGSJEL · GRATIS AKTIVITET

Pustestjernen

Pusteøvelse for barn 3–8 år · print selv

Sitt godt, eller ligg på ryggen. La fingeren reise langs stjernen mens dere puster sammen. Én runde rundt stjernen er ett fullt pust.



1. **Pust inn gjennom nesen**
   tell til 3 – magen fylles som en ballong
2. **Hold pusten**
   tell til 3
3. **Pust sakte ut gjennom munnen**
   tell til 5
4. **Vent litt**
   tell til 2
5. **Gjør det igjen**
   fem runder i alt



Vis barnet hvordan du gjør det selv først. Barn lærer best ved å se på deg.

Dette arket er en smakebit

Dette arket er en smakebit fra Pusteøvelser for barn, som du finner i nettbutikken. Der er det ni pusteøvelser og to veiledningskort, både som PDF og som fysiske kort.