



Je travaille mes poumons



Pendant cette période où vos kinésithérapeutes de ville seront moins présents, nous vous proposons quelques exercices pour faire travailler votre souffle. Nous essayerons de vous envoyer régulièrement des liens vers des vidéos, des images et des explications de petites astuces et bricolage pour continuer à s'amuser en travaillant.

Exercice 5 : Pêche aux poissons



Matériel : un verre, une paille, des ciseaux et une feuille

Préparation : dessine ou imprime des petits poissons que tu découperas ensuite avec un adulte.

Patron et explications du jeu sur le site internet suivant :

<http://www.momes.net/Jeux/Jeux-a-imprimer/Jeux-et-activites/Peche-aux-poissons-a-la-paille>

Pose les petits poissons sur la table et que la pêche commence ! Aspire avec la paille un petit poisson et en continuant d'aspirer tu dois le placer dans le verre sans aide de tes mains.

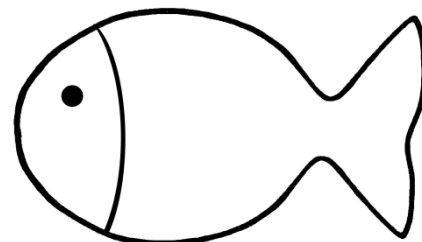
Pour cela il faut d'abord que tu vides tes poumons (expiration).

Nombre de répétitions : Pour être un bon pêcheur il faut au moins pêcher 8 poissons plusieurs fois dans la journée (3 fois si possible)



Tu peux aussi jouer en famille pour voir qui est le meilleur pêcheur (il faudra juste plus de pailles, plus de verres et surtout plus de poissons !)

A toi de jouer !



Fiche réalisée par les kinésithérapeutes de pédiatrie,

Validée par les pneumo-pédiatres (Stéphanie Bui, Stéphane Debelleix)