

ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni.
2. Wdech nosem przy zamkniętych ustach i wydech ustami ułożonymi jak przy wymowie głoski "u".
3. Zdmuchiwanie kawałka papieru za pomocą słomki z chropowatej powierzchni.
4. Odtajanie zamrożonej szyby – chuchanie (długie) na ręce.
5. Chłodzenie gorącej zupy – ręce ułożone na kształt głębokiego talerza,
6. Zdmuchiwanie płomienia świecy.
7. mówienie na wdechu
8. Dmuchanie baniek mydlanych
9. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową
10. Dmuchanie wacików ustawionych w szeregu – wyścigi samochodów.
11. Dmuchanie na watki obiema dziurkami nosa , a następnie przytykanie na przemian jednej z dziurek nosa.
12. Wąchanie kwiatków, napojów itp.
13. Dmuchanie na wiszące na sznurkach waciki, piórka, kokardki.
14. Dmuchanie na wiatraczek.
15. Pompowanie baloników.
16. Zabawa w "dźwig" przy użyciu rurczki - przenosimy leżące waciki przez przyssanie ich do rurki / konieczny jest głęboki wdech i zatrzymanie powietrza w płucach.
17. Dmuchanie do naczynia z wodą przez rurkę.
18. Proponujemy dziecku zabawę „Spacer na łące”. Dziecko wyobraża sobie, że jest na łące. Podchodzi do każdego kwiatka i wacha go- wciąga powietrze nosem, zatrzymuje wdech(żeby zapamiętać piękny zapach) i wypuszcza powietrze nosem.
19. Zabawa „Huśtanie misia na brzuchu”. Prezentujemy ćwiczenie: leżymy na plecach, na brzuchu umieszczamy książkę, a na niej siedzi miś. Robimy wdech i brzuch uwypukla się; wydech i brzuch opada.
20. Łączenie ćwiczeń oddechowych z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wdech wykonujemy z jednoczesnym podniesieniem rąk; wydech połączony z powolnym krzyżowaniem rąk z przodu lub opuszczaniem w dół.
21. Zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej powierzchni.
22. Zabawy ze słomką- przenoszenie kawałków styropianu do kubeczka, dmuchanie na styropian słomką.
23. Gra na organkach, trąbce, gwizdku.
24. Utrzymywanie w stałej pozycji wacika na nitce
25. Wdech z równoczesnym uniesieniem rąk i wydech z ich powolnym opuszczeniem, ćwiczenie można wykonywać stojąc oraz z pochyleniem tułowia w przód,
26. Z dłońmi na karku, przy wdechu przesunąć łokcie silnie do tyłu, zaś przy wydechu wykonanie ruchu powrotnego, aż do zetknięcia się łokci,
27. Z klęku z dłońmi opartymi na podłodze, przy wdechu unieść głowę aż do spojrzenia w sufit, z powrotem opuszczenie jej jak najniżej.
28. Szumi wiatr: szszszsz (raz głośniej, raz ciszej).