

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- zabawa „Spacer po łące”: na łące rośnie dużo kwiatów, podchodzimy do każdego kwiatka i wąchamy go wciągając powietrze nosem, zatrzymujemy powietrze w płucach („żeby zapamiętać ten piękny zapach”) i wypuszczamy powietrze nosem;
- zabawa „Huśtanie misia na brzuchu”: leżymy na plecach, na brzuch leży książka, na niej siedzi miś, wdech – brzuch uwypukla się, wydech – opada;
- wdech nosem połączony z uniesieniem rąk (na boki lub do góry na wysokość ramion), wydech – powolne opuszczanie lub krzyżowanie rąk;
- jak wyżej, przy czym na wydechu wymawiamy jak najdłużej AAAAA...., potem O, U, E, I, Y;
- puszczenie baniek mydlanych;
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu – dmuchanie ciągłym strumieniem;
- zdmuchiwanie mlecza;
- chuchanie na „zmarznięte” ręce;
- liczenie na jednym wydechu (1,2,3,4...);
- liczenie wron na jednym wydechu („jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona” itd.);
- naśladowanie śmiechu: staruszki [he-he-he], kobiety – jasny śmiech [ha-ha-ha], mężczyźni – tubalny, rubaszny [ho-ho-ho], dziewczynki – piskliwy [hi-hi-hi], chłopca – wesoły, hałaśliwy [ha-ha-ha];
- gra na flecie, trąbce, gwizdku itp.;
- dmuchanie na piłeczki ping-pongowe, wiatraczki, waciki, piórka;
- zdmuchiwanie świecy;
- śpiewanie;
- zabawa z rurką i wodą w szklance: słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni wydmuchujemy w wodzie „dotek”, następnie zanurzamy słomkę w wodzie robimy małe bąbelki, dmuchamy długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – bardzo mocno – gotuje się i kipi!

