

ĆWICZENIA ODDECHOWE



Celem tych ćwiczeń jest wydłużenie fazy wydechowej, pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, świadome kierowanie strumieniem powietrza oraz wypracowanie prawidłowego toru oddechowego.

- Dmuchanie na wiatraczki, piórka, papierki, lekkie piłeczki;
- Dmuchanie na przedmioty zawieszony na nitce;
- Zdmuchiwanie z blatu (powierzchnia raz gładka, raz chropowata) lekkich przedmiotów;
- Dmuchanie na lekkie przedmioty pływające w wodzie;
- Rozdmuchiwanie: pociętych papierków, kaszy, ryżu;
- Dmuchanie w różnego rodzaju gwizdki;
- Dmuchanie przez słomki o różnej grubości (na powierzchnię wody lub rurką zanurzoną w wodzie);
- Nadmuchiwanie torebek papierowych, baloników, nadmuchiwanymi zabawkami;
- Dmuchanie na płomień świecy (tańczący płomień);
- Zdmuchiwanie płomienia z różnej odległości;
- Puszczanie baniek mydlanych (dmuchając na kółko wcześniej zanurzone w pieniącym płynie);
- Puszczanie baniek mydlanych przez słomkę; przygotuj wodę mydlaną i słomkę z naciętą końcówką;
- Wdech nosem, wydech ustami (dziecko leży na plecach i obserwuje misia, na swoim brzuchu);
- Wdech nosem, a potem na jednym wydechu: śmiech staruszki he he he, kobiety ha ha ha (jasny), mężczyzny ho ho ho, dziewczynki hi hi hi, chłopca ha ha ha (wesoły, hałaśliwy).