

Ćwiczenia oddechowe.

Oto kilka pomysłów zabaw oddechowych, które możesz wykorzystać bez nakładu finansowego oraz większych przygotowań.

Zachęcam Państwa do przeczytania artykułu, który w przejrzysty sposób przedstawia znaczenie prawidłowego oddechu w życiu każdego człowieka.

<https://dziecisawazne.pl/wdech-wydech-czyli-o-prawidlowym-oddychaniu-u-dzieci-zabawy-i-cwiczenia-oddechowe/>

1. **Kto dalej?** Przygotuj kartkę papieru. Podrzyj ją na pionowe paski, natępnie ugnieć papierowe małe kulki. Stańcie obok siebie. Kulki przyłóżcie do ust. Uwaga – wdech nosem, mocny wydech buzią! Czyja kulka doleci dalej? Kto wygrał?
2. **Mecz.** Czy masz w domu piłeczkę ping-pongową lub styropianową kulkę? Jeśli nie, samodzielnie ugnieć kulkę z gazety. Usiądźcie naprzeciw siebie przy stole i dmuchajcie tak, aby piłka wypadła poza pole gry lub trafiła do wyznaczonej wcześniej bramki!
3. **Bąbelki!** Przygotuj słomkę do napojów. Włóż ją do szklanki z wodą. Dziecko zamiast pić przez słomkę, może przez nią dmuchać! Zaobserwuj, co dzieje się na powierzchni. Czy powstają bąbelki? Zróbcie konkurs: kto dłużej będzie dmuchał do swojej szklanki? Czas start!
4. **Dmuchanie baniek mydlanych.** Tego ćwiczenia nie trzeba przedstawiać. Kontrolując oddech tworzymy duże i małe bańki, pojedyncze lub całe serie pięknych, mydlanych bąbelków.
5. **Piórka.** Ta zabawa sprawia dzieciakom wiele frajdy. Kładziemy piórka na różnych przedmiotach w domu i zdmuchujemy je z nich: z kanapy, z fotela, z szafki, ze stołu. Możemy też wykorzystać części ciała: dłoń, ramię, własną stopę... albo części ciała Mamy lub Taty! Wiele śmiechu gwarantowane!
6. **Labirynt.** W każdym domu, gdzie mieszka dziecko, są też klocki. W pierwszej kolejności budujemy z nich labirynt – na podłodze lub stoliku. Do labiryntu wkładamy kulkę ze styropianu lub zgniecioną gazetę. Zadaniem jest przemieszczenie (bez użycia palców!) kuleczki przez labirynt do wyjścia, wyłącznie dmuchając na kuleczkę. W innej wersji można sterować oddechem za pomocą słomki do napojów.

Ćwiczenia oddechowe.

7. **Przenoszenie słomką.** To świetna zabawa – przenoszenie za pomocą słomki karteczek do miseczki, elementów układanki na właściwe miejsce lub... ozdabianie rybki jej łuskami.