

Jak ćwiczyć prawidłowe oddychanie?

Zalecenia:

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu;
- przed jedzeniem lub 2-3 godziny po posiłku;
- najlepiej systematycznie 2-3 razy dziennie przez kilka minut



1. Zajmij wygodną pozycję (plecy proste)- na siedząco, leżąc lub stojąc.



2. Weź duży wdech nosem



3. Wypuszczaj powietrze powoli buzią

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy w wygodnej pozycji na leżąc, stojąc lub siedząc. Pamiętajmy, aby plecy były proste. Powoli nabieramy powietrze przez nos (aż klatka piersiowa uniesie się i brzusek lekko urośnie) i powoli wypuszczamy powietrze przez usta. Powtarzamy tak 5-8 razy.

Karty do ćwiczeń oddechowych

Wykorzystanie kart:

1. Karty można wykorzystać jako karty do losowania, wybierania ćwiczeń oddechowych na dane zajęcia albo zabawy w domu.
2. Do danych ćwiczeń należy wcześniej przygotować zbiór różnych materiałów, potrzebnych do poszczególnych ćwiczeń (np. bańki mydlane, czy wodę z mydłem, piłeczki itd.). Jeśli czegoś nie mamy, to najlepiej odłożyć daną kartę z niemożliwym do wykonania zadaniem.
3. Zagraj w memo. Wystarczy, że wydrukujesz karty podwójnie (najlepiej okleić dodatkowo tył, aby nie prześwitywało nic) i wybierz pary, które chciałabyś przećwiczyć.
4. Materiał do ćwiczeń w domu z dzieckiem dla rodziców. Można przekazać, jako materiał na pomysły do ćwiczeń oddechowych.



Dmuchaj długo na piórko,
aby ruszało się.



Dmuchaj długo na wiatraczek,
aby kręcił się jak najdłużej.



Dmuchaj długo na zapaloną
świeczkę, aby płomień tańczył,
ale nie zgaś.



Zrób wiele baniek mydlanych.
Dmuchaj długo robiąc
każdą bańkę.



Dmuchając na piłeczkę,
przeprowadź ją przez
cały labirynt.



Dmuchając na piłeczkę,
strzelaj gole do bramki.



Zrób dużą pianę w szklance
za pomocą słomki.



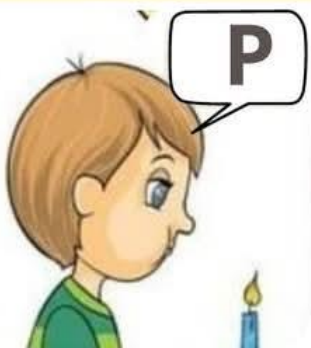
Zrób jak największą
bańkę mydlaną przez słomkę.



Zrób jak największy balon
z gumy do żucia.



Nadmuchaj jak największy balon.



Spróbuj zdmuchnąć świeczkę
wymawiając mocno głoskę [P].



Przenieś za pomocą słomki
kulki/ papierki do miseczki.



Zagwiżdż gwizdkiem
jak najdłużej, wielokrotnie.



Graj na harmonijce
przez minutę lub więcej.



Dmuchał długo na pomponik,
piórko zawieszone na sznureczku.



Dmuchał przez słomkę na rozlane
farby i rób kleksy na kartce.



Dmuchał długo przez nos tak,
jakbyś opróżniał nos przy katarze.



Dmuchał na małą piłeczkę,
aby poturlała się możliwie daleko.



Udawaj, że wąchasz kwiaty i długo wciągaj powietrze przez nos.



Wąchasz wybrany zapach, wciągaj powietrze przez nos.



Spróbuj zdmuchnąć jak najwięcej świeczek na torcie.



Przenieś za pomocą słomki kropelki do chmurki na kartce.



Zagwizdź gwizdkiem urodzinowym wiele razy.



Dmuchał na dmuchawiec, tak długo, aż zostanie całkiem pusty.