

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH:

Należy pamiętać, że nabieramy powietrze nosem, a wypuszczamy ustami.

- ✚ Kolorowe wiatraczki – dziecko trzyma w ręku wiatraczek i gdy słyszy klaśnięcie rodzica, przybliża wiatraczek do ust i na niego dmucha.
- ✚ Piłkarzyki/Labirynty/Ulice – dziecko trzyma plastikową rurkę i za jej pomocą ma zdmuchnąć kilka papierków np. ze stołu, na którym są ułożone kolorowe tasiemki. Przypominać ma to ulicę, gdzie poruszają się pojazdy. Analogicznie możemy na stole „zbudować” bramki z klocków Lego i wyżej wymienioną techniką spróbować zamienić się w małych piłkarzy. Kolejna propozycja – z klocków Lego tworzymy labirynt lub tunel i w analogiczny sposób wykonujemy to ćwiczenie.
- ✚ Dmuchanie na piórko, aby długo utrzymywało się w powietrzu lub na zawieszonym na nitce (tu można zmieniać natężenie poddmuchu).
- ✚ Puszczanie baniek mydlanych w tradycyjny sposób, ale także można spróbować użyć do tego plastikowej słomki i za jej pomocą dmuchać do pojemnika z płynem.
- ✚ Bąbelki – także przy użyciu słomki tworzymy małe i duże bąbelki w kubku z wodą. Ćwiczenie to można także wykonać podczas kąpieli.
- ✚ Słomkę możemy użyć również do przenoszenia różnych lekkich przedmiotów (przyciągania na wdechu) z jednego miejsca na drugie – np. wyciętych z papieru aut na kartkę papieru przedstawiającą graficznie jezdnię lub papierowych owoców na ilustrację drzewa. Tematyka dowolna.
- ✚ Urodziny – zapalamy kilka małych świeczek lub jedną większą i prosimy dziecko o ich zdmuchnięcie. Z bliska dmuchamy powoli, z daleka z większym natężeniem.
- ✚ Góry i doliny – dziecko ma przed sobą plastikową miskę z suchym ryżem lub kaszą. Za pomocą słomki wykonuje wdmuchnięcia powietrza do wymienionych składników.
- ✚ Wykonywanie „dmuchanych obrazków” – dziecko otrzymuje kartkę, a na niej mniejszą/większą plamkę farbki, którą rozdmuchuje za pomocą słomki.