

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- ✓ Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie podczas wydechu.
- ✓ Przenoszenie skrawków papieru, kawałków waty za pomocą słomki do napojów;
- ✓ dmuchanie na skrawki papieru, piłeczkę pingpongową itp.;
- ✓ zdmuchiwanie świeczek ustawionych w jednym rzędzie za pomocą jednego dmuchnięcia;
- ✓ dmuchanie na płomień świecy tak, żeby „zatańczył”, ale nie zgasł;
- ✓ zdmuchiwanie płomienia świecy z jak największej odległości;
- ✓ dmuchanie na kartkę papieru przyłożoną do ściany tak aby nie spadła;
- ✓ dmuchanie na piórko, wiatraczek;
- ✓ puszczanie baniek mydlanych;
- ✓ nadmuchiwanie baloników;
- ✓ naśladowanie syreny wozów strażackich, karetki, policji itp. - na jednym wdechu;
- ✓ dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą tak, żeby powstały bąbelki ;
- ✓ dmuchamy przez słomkę na powierzchnię wody tak, aby zrobić w niej „dołek”
- ✓ zabawy dźwiękonaśladowcze: np. „ciiiii...” sssss...”