Zestaw I – ćwiczenia oddechowe poniedziałek 23.03.

- siedzimy wyprostowani, wdech nosem, wydech ustami ( ramiona nie unoszą się do góry, kierujemy powietrze do brzucha )- 10 razy

- trzymamy w palcach tasiemkę lub pasek papieru skierowany w dół. Wciągamy powietrze nosem i dmuchamy długo na tasiemkę ( powinna się równo odginać)

- to samo ale po wdechu wykonujemy krótkie wydechy na tasiemkę. ( fajna zabawa, kto więcej wydechów, przy jednym wdechu )

- dmuchamy przez słomkę na piłeczkę pingpongową i kierujemy ją do wyznaczonego celu

- kładziemy się na dywanie i dmuchamy na piłeczkę pingpongową kierując ją do wyznaczonego celu na drugim końcu pokoju

- drzemy papierki na małe kawałki i rysujemy na nich owoce. To są ,,soki”. Bierzemy słomkę i udajemy, że pijemy ( wciągamy powietrze przez słomkę ) , przenosząc papierki w inne miejsce. Możemy wydłużać dystans. Dobry pomysł na zabawę, kto szybciej, kto dalej ?

- wdech nosem i dmuchamy na wiatraczek. Kto dłużej ?

- zanurzamy słomkę w misce z wodą. Bierzemy wdech nosem i dmuchamy długo przez słomkę

- dziecko kładzie się na plecach na podłodze. Kładziemy mu maskotkę na brzuchu. Wykonuje wdech nosem i długi wydech ustami ( maskotka podczas wdechu powinna się unieść, a podczas wydechu opaść na dół, wtedy ćwiczenie jest wykonane prawidłowo ).

Powodzenia i miłej zabawy.