

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci:

-zdmuchiwanie z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni (np. tkaniny, koca dywanu, pogniezionej gazety) lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, papierowych kuleczek, guzików, koralików itp.

-dmuchanie na wiatraczki lub zawieszzone na nitkach lekkie przedmioty np. papierowe listki, kolorowe piórka itd.(dmuchamy na zmianę: długo –krótco –jak najdłużej, słabo –mocno –jak najmocniej)

-dmuchanie na świecę tak, aby nie zgasła i obserwowanie jak wygina się płomień
-gwizdanie na gwizdku (długo na spokojnym wydechu lub krótkimi seriami o takiej samej długości)

-robienie bąbelków w szklance lub miseczce z wodą przy użyciu słomki

-jednostajne dmuchanie do miseczki z wodą ,aby w wodzie robił się dołek

-wąchanie kwiatów prawdziwych lub wymyślonych, rozpoznawanie zapachów z otoczenia np. z kuchni

-chuchanie na zmarznięte ręce, szybę, lusterko-dmuchiwanie na kartkę papieru trzymaną w dłoni przekładanie drobnych elementów za pomocą „wsysania” ich przez słomkę (np. układanie kropek na wyciętym z papieru muchomorku lub biedronce, ozdabianie kuleczkami z folii aluminiowej lub koralikami choinki narysowanej wcześniej przez dziecko itp.)

-ćwiczenia z piórkami: zdmuchiwanie z ręki i łapanie, dmuchanie na piórko,aby jak najdłużej było w powietrzu, mocne dmuchnięcie,aby piórko poleciało jak najdalej.

Opracowała Ewa Winiarek na podstawie: „Cmokaj,dmuchaj,parskaj,chuchaj” - Katarzyna Szłapa