

## **1. ĆWICZENIA ODDECHOWE:**

Oddychanie to podstawowa czynność fizjologiczna, niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dotlenione ciało jest zdrowe i gotowe do podejmowania wszelkiego wysiłku. Dlatego umiejętność prawidłowego oddychania jest ważna i warto poświęcić jej trochę czasu na etapie przedszkolnym.

### **Ćwiczenia oddechowe organizuj:**

1. w przewietrzonym pomieszczeniu lub na powietrzu
2. przed jedzeniem lub 2 godziny po posiłku
3. systematycznie 2-3 razy dziennie przez kilka minut.

### **Przykładowe ćwiczenia oddechowe:**

→ robimy krótki wdech przez nos i długi wydech ustami

→ robimy krótki wdech przez nos i długi wydech nosem

→ ćwiczenia wdechu i wydechu – przy wdechu głowa uniesiona, przy wydechu głowę opuszczamy

→ spacer na łące – dziecko wyobraża sobie, że jest na łące. Podchodzi do każdego kwiatka i wącha go – wciąga powietrze nosem, zatrzymuje wdech (żeby zapamiętać piękny zapach) i wypuszcza powietrze nosem. Na dywanie rozkładamy wycięte z papieru kolorowe kwiaty, dziecko podchodzi do nich, wącha je, zatrzymuje wdech i wypuszcza

→ huśtanie misia na brzuchu. Prezentujemy ćwiczenie: leżymy na plecach, na brzuchu umieszczamy książkę, a na niej siedzi miś. Robimy wdech i brzuch uwypukla się; wydech i brzuch opada

→ chłodzenie gorącej zupy na talerzu – dmuchanie ciągłym strumieniem na dłoń ułożone w kształt miseczki

→ odtajanie zamrożonej szyby – długie chuchanie na lustro. Malowanie wzorków na „zamrożonym” lustrze

→ łączenie ćwiczeń oddechowych z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wdech wykonujemy z jednoczesnym podniesieniem rąk; wydech połączony z powolnym krzyżowaniem rąk z przodu lub opuszczaniem w dół

Zabawa „Słoneczko”: wykonujemy wdech i wolno unosimy ręce do góry – słoneczko wstaje, zatrzymujemy wdech i ręce nad głową – słoneczko świeci, wypuszczamy wolno powietrze i opuszczamy ręce wzdłuż ciała – słoneczko zachodzi

→ bawimy się z płomieniem świecy:

- dmuchamy leciutko, aby płomień drgał, ale nie zgasł

- dmuchamy tak, aby drgał rytmicznie (kontrolowany wydech) i nie gasł

- staramy się zdmuchnąć ogień z dużej odległości

- zdmuchujemy z dużą siłą z bliska

- zdmuchujemy kilka świeczek jednocześnie

→ zdmuchiwanie różnych, lekkich przedmiotów z gładkiej powierzchni ze stołu, z dłoni, np. piórek. Kawałków bibuły, kawałków styropianu, piłeczek, listków z drzewa – prawdziwych lub papierowych

→ mecz – na końcach stołu ustawiamy bramki z klocków, na środku stołu kładziemy piłeczkę do ping-ponga, przy każdej bramce jest jeden zawodnik – dziecko, każdy broni swojej bramki, usta powinny znajdować się na wysokości piłki, na komendę start każdy dmucha na piłeczkę i próbuje wdmuchnąć do bramki przeciwnika. Pamiętajmy o prawidłowym torze oddechowym. Wygrywa osoba, która wdmuchnie więcej bramek przeciwnikowi

→ zabawy ze słomką – za pomocą słomki przenosimy np. listki z drzewa pod drzewo, zbieramy kwiatki na łące do koszyka, układamy kropki na biedronce, gałki lodów na wafelkach wydmuchiwane baniek mydlanych przez słomkę. Organizujemy zawody na największą bańkę mydlaną. Wydmuchane bańki staramy się jak najdłużej utrzymać w powietrzu, dmuchając na nie delikatnie

→ „wyścig” – dmuchanie przez słomkę na kłębuszki waty, papierowe kulki, piłeczki, piórka. Wygrywa osoba, która jako pierwsza wdmuchnie przedmiot na metę. Drugi wariant dmuchamy bez słomki

→ wyścig łódek – do dwóch misek napełnionych wodą wkładamy łódki wykonane z paieru. W zabawie zwycięża to dziecko, którego łódka najszybciej przepłynie jedno okrążenie. Przesuwając łódkę dzieci używają siły wydychanego powietrza

→ burza w szklance wody – wdmuchujemy powietrze przez słomkę zanurzoną w wodzie

→ dołek – słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni, wydmuchujemy w wodzie „dołek”

→ ćwiczenia przepony – naśladowanie śmiechu różnych ludzi:

- kobiety ha-ha-ha

- mężczyzny ho-ho-ho

- chłopca ha-ha-ha (hałaśliwie)

- dziewczynki hi-hi-hi (piskliwie)

→ ukryty rysunek – na dnie płytkiego pudełka układamy obrazek, zasypujemy go ryżem lub kaszą, za pomocą słomki staramy się rozdmuchać ziarenka tak, żeby zobaczyć rysunek

→ gazetowe kulki – z gazet dziecko ugniata dwie kulki, następnie układa je na otwartej dłoni, wykonuje wdech nosem i silnym dmuchnięciem ustami zdmuchuje kulki. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy

→ niezwykle przydatne do ćwiczeń oddechowych są recytacje wierszy. Doskonały materiał to krótki wiersz Jana Brzechwy „Papuga”

- Papużko, papużko,

Powiedz mi coś na uszko.

- Nic ci nie powiem, boś ty plotkarz,

Powtórzysz każdemu, kogo spotkasz.

Wydech powinien następować w czasie wypowiedzenia każdego wersu, wdech po każdym wersie.

Niezależnie od tego należy przestrzegać przerw gramatycznych i logicznych, aby dziecko wypowiadało tekst ze zrozumieniem, by nie męczyło się.