

# 5 Pomysłów

Na ćwiczenia oddechowe w domu!

1



## Słońce wschodzi coraz wyżej...

...słońce wschodzi coraz wyżej (**wdech** z uniesieniem rąk w górę). A zachodzi coraz niżej (**wydech** z opuszczeniem rąk).

2

## Słoń

Pozycja stojąca, nogi lekko rozszerzone.

Mówimy dziecku, że za chwilę zamieni się w słońka.

Dziecko głęboko nabiera powietrze **przez nos**, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słońia. Jednocześnie **napętnia powietrzem przeponę**.

Następnie **wydycha** powietrze przez usta, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



3



## Siedzi kura w koszyku...

...siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo, czwarte jajo...(i tak dalej).

5



## Huśtanie misia

Dziecko leży na plecach, na brzuchu umieszczamy misia. Polecamy dziecku zrobić **wdech** (brzuch wypukła się), **wydech** (brzuch opada).

4



## Mały Picasso

Malujemy plamę farbą na papierze. Dajemy dziecku słomkę, następnie polecamy **nabrać powietrza przez nos**, wypuścić przez słomkę, kierując jej końcówkę na namalowaną plamę. Dziecko rozdmuchując farbę na boki tworzy ciekawy obrazek.