

ĆWICZENIA I ZABAWY ODDECHOWE

ZAPREZENTOWANE W PUBLIKACJI PRZEDSTAWIAJĄCEJ PROGRAM „METODY DOBREGO STARTU” MARTY BOGDANOWICZ I MAŁGORZATY SZEWCZYK

Celem ćwiczeń oddechowych jest usprawnianie aparatu oddechowego, zwiększanie pojemności płuc, nauka ekonomicznego zużycia powietrza w czasie mówienia, różnicowanie fazy oddychania.

- ✚ DMUCHANIE NA RÓŻNE PRZEDMIOTY (NP. WIATRACZEK, DMUCHAWCE, PIŁECZKĘ PINGPONGOWĄ);
- ✚ DMUCHANIE NA PAPIEROWE ZABAWKI (NP. ZAWIESZONE NA NITKACH, POŁOŻONE NA WODZIE – ŁÓDKI);
- ✚ DMUCHOWANIE DO WODY PRZEZ SŁOMKĘ;
- ✚ ZDMUCHIWANIE PIÓREK, SUCHYCH LISTKÓW, KAWAŁKÓW BIBUŁY;
- ✚ ZDMUCHIWANIE LUB PRZENOSZENIE NA WDECHU (PRZY POMOCY SŁOMKI) W WYZNACZONE MIEJSCA KAWAŁKÓW BIBUŁY, PIÓREK, MAŁYCH LISTKÓW;
- ✚ NADMUCHIWANIE ZABAWEK I BALONÓW;
- ✚ PUSZCZANIE BANIEK MYDLANYCH, UTRZYMYWANIE ICH W POWIETRZU PRZY POMOCY WYDYCHANEGO STRUMIENIA POWIETRZA;
- ✚ UTRZYMYWANIE ODDECHEM PIÓREK W POWIETRZU;
- ✚ WĄCHANIE KWIATÓW, OWOCÓW, A NASTĘPNIE KICHANIE.