**ĆWICZENIA I ZABAWY ODDECHOWE**

**Oto kilka pomysłów na zabawy oddechowe:**

1. „Wąchamy zapachy” zabawy typu np. „Co pachnie w kuchni”– powolny wdech nosem, powolny wydech ustami (powtarzamy kilka razy).

2. Zdmuchiwanie domków wykonanych z kart.

3. Dmuchanie baniek mydlanych.

4. Zabawy ze słomką – przyciąganie słomką wyciętych elementów, przytrzymywanie ich przez chwilę i nakładanie na schemat (kropki na biedronkę lub muchomora, rybki do morza, płatki na kwiatek itp. Można również przenosić za pomocą słomki kawałki papieru do miseczki).

5. Piórka – kładziemy piórko na dłoni i zdmuchujemy je tak, by poleciało jak najwyżej.

6. Wywoływanie burzy, gotowanie zupy – dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą.

7. Nadmuchiwanie balonów.

„Baloniki” – „nadmuchujemy” policzki, nabieramy do buzi dużo powietrza, zgromadzone powietrze w buzi przesuwamy z jednego policzka do drugiego, wypuszczamy powietrze szybko lub powoli wymawiając „pssssss”.

8. Dmuchanie na płomień świecy tak, aby płomień poruszał się, ale nie zgasł (stopniowo zwiększamy odległość).

9. Wyścigi łódek - dmuchanie na papierowe łódki lub styropianowe zabawki na powierzchni wody.

10. Dmuchanie na kulki z waty, skrawki papieru, piłeczki pingpongowe.

11. Wesoła grupka – naśladowanie śmiechu różnych ludzi:

* + panie – „ha, ha, ha…”,
  + dziewczynki – „hi, hi, hi…”,
  + staruszki – „he, he, he…”,
  + marynarze – „ho, ho, ho…”

12. „Dmuchane obrazki” – dmuchanie przez słomkę na rozcieńczoną farbę i tworzenie kolorowych obrazków.

13. Liczenie do dziesięciu na jednym wydechu.

14. Pająk i muchy *–*trzymamy na końcu stolika kawałek materiału, kapelusz lub inny pojemnik, który może stać się „*pajęczyną”.* Układamy przed dzieckiem małe waciki, czyli „*muszki”.* Zadaniem dziecka jest dmuchanie na „muszkę”, tak aby wpadła w „pajęczynę”.

15. Huśtanie ulubionej zabawki np. misia - dziecko leży na podłodze, ma zabawkę ułożoną na brzuchu. Huśta ją przy pomocy oddechu. Powietrze nabiera nosem, a wypuszcza ustami. Aby zabawka nie spadła, oddech musi być wolny i równy. Przy głębokim, powolnym i równomiernym wdechu zabawka unosi się do góry, przy powolnym wydechu – opuszcza.

16. Dmuchanie nosem na lekkie przedmioty.

Miłej zabawy! ☺