

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Cele:

- wydłużenie fazy wydechowej
 - zwiększenie pojemności płuc
 - różnicowanie fazy wdechowej i wydechowej
 - rozruszanie przepony
 - zapobieganie niepożądanym zjawiskom takim jak arytmia oddechowa
 - mówienie na wydechu
 - dostosowanie długości wydechu do czasu trwania odpowiedzi
-
- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni
 - wydmuchiwanie skrawków papieru z chropowatej powierzchni za pomocą rurki
 - zdmuchiwanie świecy (tak, aby płomień „tańczył”), dmuchanie na watę, na piórko, wiatraczki
 - dmuchanie na okręt położony na wodzie
 - dmuchanie na zawieszoną na nitkach krążki z papieru kolorowego
 - dmuchanie przez rurkę włożoną do wody „bulgotanie”
 - robienie baniek mydlanych
 - dmuchanie przy użyciu różnego rodzaju wiatraczków, gwizdków, glinianych ptaszków
 - nadmuchiwanie balonika, piłki
 - dmuchanie na kartki zeszytu, by je przewrócić lub poruszyć
 - mecz piłkarski - przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej naprzeciwko, staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków (bramka może być jedna, ustawiona na środku stołu lub kilka w różnych miejscach).
 - gotowanie obiadu - rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.
 - gra na organkach, trąbce
 - naśladowanie śmiechów :staruszki *He-he-he*, kobiety *ha-ha-ha*, mężczyzny *ho-ho-ho*, dziewczynki *hi-hi-hi*
 - wdech krótki-równocześnie podnosimy ręce do góry, przy wydechu ręce opuszczamy
 - .Wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :
„Jedna wrona bez ogona
druga wrona bez ogona
trzecia wrona bez ogona (...)
Czwarta wrona bez ogona itd.
a ta jedenasta, wrona ogoniasta”