**PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ODDECHOWE**

• Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie podczas wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej;

• kołysanie zabawki – na brzuchu dziecka na wysokości przepony kładziemy zabawkę np. pluszowego misia – zadaniem dziecka jest kołysanie zabawki za pomocą oddechu;

• Przenoszenie skrawków papieru, płatków kukurydzianych, ryżu preparowanego, kawałków waty za pomocą słomki do napojów z jednego miejsca wdrugie. Dziecko chwyta wargami słomkę i na wdechu łapie dany przedmiot przez zassanie go do słomki aby przenieść go w wybrane miejsce (uczy się wstrzymania oddechu);

• dmuchanie na skrawki papieru, folii, pazłotka itp. w celu wydobycia z nich dźwięku i przesunięcia na płaszczyźnie;

• dmuchanie na piłeczkę pingpongową przez słomkę do napojów;

• zdmuchiwanie świeczek urodzinowych ustawionych w jednym rzędzie za pomocą jednego dmuchnięcia;

• dmuchanie na płomień świecy tak, żeby „zatańczył”, ale nie zgasł;

• zdmuchiwanie płomienia świecy z jak największej odległości;

• dmuchanie na kartkę papieru przyłożoną do ściany tak aby nie spadła;

• dmuchanie na piórko – czyje poleci dalej, wyżej;

• dmuchanie na wiatraczek – tak, żeby kręcił się jak najdłużej;

• puszczanie baniek mydlanych;

• nadmuchiwanie baloników;

• gra na flecie prostym, harmonijce ustnej, trąbce, grzebieniu;

• naśladowanie syreny wozów strażackich, karetki, policji itp. - na jednym wydechu;

• śpiewanie piosenek, recytacja wierszy;

• zabawa w nurka – dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą tak, żeby powstały bąbelki ;

• dmuchamy przez słomkę na powierzchnię wody tak, aby zrobić w niej „dołek” lub tak, żeby ją „zmarszczyć”;

• zabawy dźwiękonaśladowcze:

- uciszamy płaczące dziecko – ciiii...

- spuszczamy powietrze z balonika – sssssss;

- chuchamy na zmarznięte ręce (lub lusterko tak, żeby zaparowało) – chuuu

- szumi wiatr – szszsz...

- lokomotywa: wypuszcza powietrze – pssss, ffff; jedzie – cz -cz -cz -cz; sz -sz -sz -sz; pędzi po torach – tuf- tuf- tuf- tuf; to-to-tak, to-to-tak; hamuje: psss...

- kosimy trawę: wdech – ciach!, wdech – ciach!

- Rąbiemy drewno: wdech – trrrach!, wdech – trrrach!