

ĆWICZENIA ODDECHOWE W FORMIE ZABAWOWEJ

Wykonujemy w pozycji leżącej, półleżącej lub siedząc przy stole. Do wyboru, w zależności od pozycji ciała.

1. Zdmuchiwanie ze stolika małych przedmiotów, np. konfetti, kulek styropianu, etc.
2. Dmuchanie na lekkie przedmioty: piórka, piłki pingpongowe, skrawki papieru kierując przedmioty w konkretne miejsca np. do bramki lub pudełka.
3. Robienie baniek mydlanych.
4. Zdmuchiwanie świeczek lub dmuchanie w płomień tak, aby nie zgasł, tylko się odchylił.
5. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu ("Kołysanka").
6. Dmuchanie na paski papieru lub wycięte z kolorowego papieru zabawki wiszące na nitkach etc.
7. Dmuchanie przez słomkę zanurzoną w naczyniu z wodą, lub inną cieczą o większej gęstości dla utrudnienia.
8. Dmuchanie w wiatraczek.