**Ćwiczenia oddechowe**
prowadzimy przy dobrze przewietrzonym pokoju lub przy otwartym oknie.

Prowadzimy je krótko od 2 do 3 minut.

Pamiętamy czyścimy nosek

**Zapraszam do wspólnej zabawy (wybieramy)**

* Przeciąganie się bezpośrednio po przebudzeniu
* Dmuchanie gorącej zupy (ręce ułożone na kształt głębokiego talerza) **pamiętamy dmuchamy ciągłym strumieniem,**
* Zdmuchiwanie z talerzyka kulki z waty,
* Bańki mydlane (ulubiona zabawa dzieci),
* Dmuchanie na piórko,
* Wąchanie kwiatków,
* Zdmuchiwanie własnej grzywki, tak żeby się poruszyła,
* Robienie bąbelków w szklance z wodą przy użyciu rurki,
* Wypuszczanie powietrza z balonika, piłki (nabieramy powietrze nosem i delikatnie wypuszczamy buzią ) długie ssssss,
* Parskanie wargami: prr, brr,
* Liczenie na jednym wydechu do możliwości wydechowej dziecka,
* Wypowiadanie zdania na jednym wydechu, np. Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona …..,
* Powtarzanie zdań szeptem.