Ćwiczenia oddechowe

Kilka pomysłów na oddechową zabawę z dzieckiem

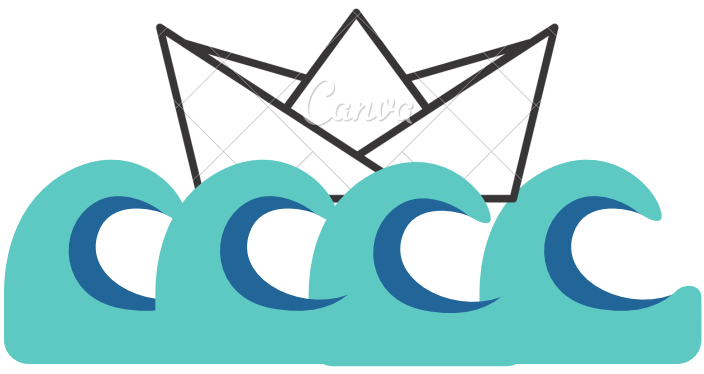


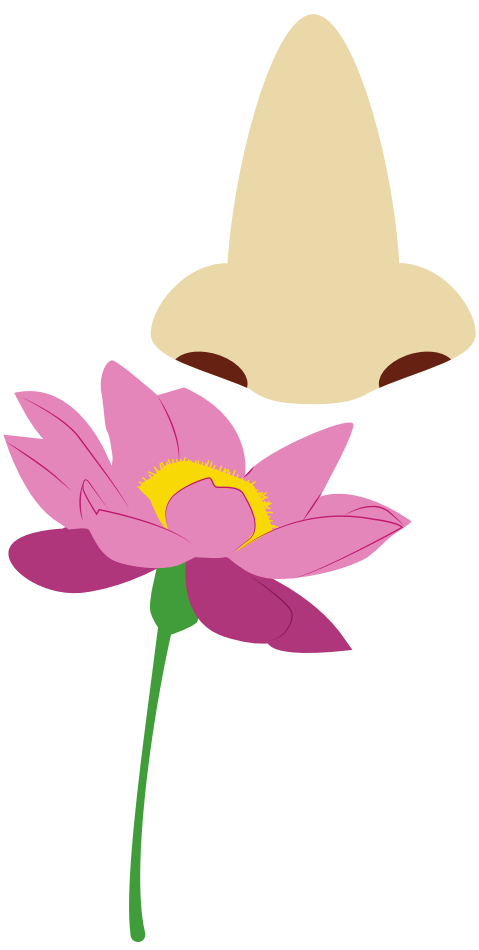
Bańki mydlane

Jeśli masz w domu bańki mydlane - Twoje dziecko na pewno je uwielbia! To najbardziej popularne ćwiczenie dla dzieci. Warto zwrócić uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami – wtedy bańki będą największe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

Wyścigi piłeczek wodnych

Do dużego pojemnika nalej letniej wody. Wraz z maluchem wrzuć do pojemnika z wodą piłeczki pingpongowe i urządzaj wodne zawody. Kto szybciej przepchnie piłeczkę na drugą stronę ten wygrywa. Warunkiem jest popychanie wydmuchiwanym powietrzem (wdech nosem, wydech ustami). Zamiast piłeczek możesz zrobić papierowe statki.





Zbieramy zapachy

Chodzimy po całym domu i próbujemy znaleźć jak najwięcej zapachów. Wdychamy nosem, żeby sprawdzić, co to za zapach, a następnie wydychamy ustami do rączek i chowamy do torebki. Dzieci uwielbiają zabawy twórcze, w których można przekształcać rzeczywistość. Po uzbieraniu różnych zapachów, próbujemy, wraz z dzieckiem przypomnieć sobie, co włożyliśmy do naszych torebek..

Miłej zabawy!