**Załącznik 56 (kl. II – VII)** [**cygan.i@jedrus.net**](mailto:cygan.i@jedrus.net)

**Ćwiczenia oddechowe.**

Tym razem proponuję Wam ćwiczenia oddechowe, których celem jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz zapobieganie mówieniu na wdechu . **Należy pamiętać iż nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.**

**Ciekawą propozycję ćwiczeń oddechowych znajdziecie tutaj:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eblDGatA-F4>

<https://www.youtube.com/watch?v=zA85oayoC2Q>

Wybierzcie kilka ćwiczeń z podanych propozycji. Możecie zaproponować zabawę rodzeństwu lub dorosłym. Przygotujcie słomki, waciki, papierki, balony…Pamiętajcie o poprawnym ułożeniu warg podczas dmuchania. To ważne dla efektywności tej czynności.



**Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy**

 - zdmuchiwanie lub przedmuchiwanie z gładkiej, a następnie  z chropowatej powierzchni lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, zabawek wyciętych z papieru  
- dmuchanie na wiatraczki, statki pływające po wodzie lub zawieszone na nitkach lekkie przedmioty np. piłeczki, listki, kwiatki, słoneczka itd.  
-   nadmuchiwanie balona  
-   dmuchanie lub gra na flecie, piszczałce, trąbce  
-   gwizdanie na gwizdku  
-   puszczanie baniek mydlanych  
-   robienie bąbelków w szklance (przy użyciu rurki)  
-  dmuchanie na skrawki papieru, lekkie przedmioty zawieszone na różnej długości nitkach  
-   studzenie herbaty  
-  wąchanie kwiatów  
-  chuchanie na zmarznięte ręce, szybę, lusterko  
-  dmuchanie na kartkę papieru  
-   dmuchanie w dmuchawkę aby się rozwinęła  
-   ćwiczenia z użyciem rurki: rozdmuchiwanie małych przedmiotów na stole, przekładanie małych przedmiotów na przygotowany obrazek, przenoszenie z jednego miejsca na drugie np. zbieramy do koszyka jabłka które spadły z drzewa  
- ćwiczenia z piórkami: zdmuchiwanie z ręki i łapanie, dmuchanie na piórko aby jak najdłużej było w powietrzu, mocne dmuchnięcie aby piórko poleciało jak najdalej  
-   dmuchanie np. małej papierowe kulki po narysowanym na kartce torze  
-   zdmuchiwanie domku z kart  
-   zdmuchiwanie kawałku papieru z nosa  
-   dmuchanie na swoją grzywkę aby się włosy ruszały  
-   kartka z rozlaną farbą + rurka – rozdmuchiwanie plamy farby  
-   mecz piłki pingpongowe j- czworo lub dwoje dzieci siedzi naprzeciw siebie  
 dmuchają na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu;  
-   liczenie na jednym wydechu,  
-    powtarzanie zdań na jednym wydechu



Miłej, zabawy!

