**Ćwiczenia oddechowe-relaksacyjne.**
**Wybierz te, które Ci się podobają**

**1.Wdech – wydech.**
Pamiętaj o prawidłowej pozycji ciała. Usiądź, wyprostuj plecy, oprzyj nogi na podłodze. Weź głęboki wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, wyobrażając sobie ilość powietrza wypełniającą Twoje płuca.
**2. Bujanie misia.**
Połóż się. Na brzuchu połóż maskotkę, na przykład pluszowego misia. Weź delikatny wdech nosem i wypuść powietrze ustami. W tym czasie mama obserwuje, jak miś unosi się i opada, dokładnie w rytm wdychanego i wydychanego powietrza. Rób to naturalnie, swobodnie, aby nie obudzić misia przesadnym dmuchaniem! Powtórz kilkukrotnie.
**3. Wąchanie kwiatka.**
Wyobraź sobie, że trzymasz w ręce kwiatek. Stojąc, lekko rozstaw nogi tak, aby pozycja ciała była stabilna. Weź wdech, naśladując wąchanie kwiatka. Powtórz czynność.
**4. Wydłużanie wydechu – syczenie, fufanie.**
Stojąc w lekkim rozkroku, weź wdech nosem. Następnie wydychaj powietrze, artykułując naprzemiennie głoskę S i F: ssssssss….. wdech: fffffffff….. wdech: ssssssssss…… wdech: fffffffff…. Spróbuj wypuścić w ten sposób całe powietrze, jakie zgromadziło się w płucach! Powtarzaj kilkukrotnie.
**5. Baw się!**
Pamiętaj o tym, żeby do ćwiczeń oddechowych wykorzystać różnego rodzaju akcesoria: bańki mydlane, baloniki, słomki, piłki styropianowe, piórka, trąbki urodzinowe, kawałki papieru.

Przykładowe zabawy:

- To świetna zabawa – przenoszenie za pomocą słomki karteczek do miseczki, elementów układanki na właściwe miejsce lub ozdabianie rybki jej łuskami. Przenoszenie słomką.
- Labirynt. W każdym domu, gdzie mieszka dziecko, są też klocki. W pierwszej kolejności budujemy z nich labirynt – na podłodze lub stoliku. Do labiryntu wkładamy kulkę ze styropianu lub zgniecioną gazetę. Zadaniem jest przemieszczenie (bez użycia palców!) kuleczki przez labirynt do wyjścia, wyłącznie dmuchając na kuleczkę. W innej wersji można sterować oddechem za pomocą słomki do napojów.
- Piórka. Ta zabawa sprawia dzieciakom wiele frajdy. Kładziemy piórka na różnych przedmiotach w domu i zdmuchujemy je z nich: z kanapy, z fotela, z szafki, ze stołu. Możemy też wykorzystać części ciała: dłoń, ramię, własną stopę… albo części ciała Mamy lub Taty! Wiele śmiechu gwarantowane!
- Dmuchanie baniek mydlanych. Tego ćwiczenia nie trzeba przedstawiać. Kontrolując oddech tworzymy duże i małe bańki, pojedyncze lub całe serie pięknych, mydlanych bąbelków.
- Bąbelki! Przygotuj słomkę do napojów. Włóż ją do szklanki z wodą. Dziecko zamiast pić przez słomkę, może przez nią dmuchać! Zaobserwuj, co dzieje się na powierzchni. Czy powstają bąbelki? Zróbcie konkurs: kto dłużej będzie dmuchał do swojej szklanki? Czas start!
- Mecz. Czy masz w domu piłeczkę ping-pongową lub styropianową kulkę? Jeśli nie, samodzielnie ugnieć kulkę z gazety. Usiądźcie naprzeciw siebie przy stole i dmuchajcie tak, aby piłka wypadła poza pole gry lub trafiła do wyznaczonej wcześniej bramki!
- Kto dalej? Przygotuj kartkę papieru. Podrzyjcie ją na pionowe paski, a z nich ugniećcie papierowe małe kulki. Stańcie obok siebie. Kulki przyłóżcie do ust. Uwaga – wdech nosem, mocny wydech buzią! Czyja kulka doleci dalej? Kto wygrał?