

## Propozycje ćwiczeń oddechowych ć.d.

1. Bańki mydlane. Uwaga! Z maluchami przećwiczyć najpierw bez mydła, ponieważ mogą zasysać zamiast dmuchać.

2. Słomki.

- picie przez słomkę (zasysanie)
- unoszenie słomką lekkich przedmiotów (zasysanie powietrza)

ZABAWA 1:

*"Łąka".*

*Narysować sad, a obok łąkę. Wyciąć kolorowe kwiatki z papieru. Umieszczać słomką kwiaty na "kwitnące" drzewa i na łąkę (zasysanie powietrza)*

ZABAWA 2:

*"Gotujemy obiad". Przygotować ziarenka grochu, chrupki, płatki, cienko pokrojoną w plasterki marchewkę lub inne sypkie produkty, tylko, żeby nie były zbyt drobne, aby nie wpadły do rurki.*

*Układać produkty do naczyń zasysając powietrze przez rurkę i w ten sposób przenosząc składniki do odpowiednio dobranych naczyń, w zależności od tego "co chcemy ugotować". (Czyli poprzez zasysanie, chrupek powinien "przykleić" się do rurki, wdech przytrzymać na czas przenoszenia chrupka)*

ZABAWA 3:

*"Utrwalamy kolory". Przygotować rurki i kolorowe kartki pocięte w kwadraciki. Zasysając kwadraciki rurką, umieszczamy je wg. kolorów, np.:*

- zielony, jak trawa
- czerwony, jak pomidor
- żółty, jak banan itp.

- *chłodzenie zupy (mocny wydech)*
- *dmuchanie na piórka (zdmuchiwanie piórek z dłoni, dmuchanie na piórka, unoszące się w powietrzu)*
- *mecz z kulkami z watek (na stole zaznaczyć bramki, po jednej dla dziecka i dla siebie, „strzelać gole” dmuchając watkę)*
- *gwizdanie, podaję link <https://youtu.be/oqq0s3gFMdA>*