**Ćwiczenia oddechowe – zabawy**

Ćwiczenia oddechowe uczą dzieci właściwego gospodarowania oddechem, pozwalają wydłużać fazę wydechową , są także dobrą gimnastyką mięśni warg i języka

Należy pamiętać , aby przeprowadzać je w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu , nie **dłużej, niż kilka minut jednorazowo .**

**Zabawy należy rozpocząć od ćwiczeń łatwych , w czasie których dziecko bawi się oddechem**

Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych , które można połączyć z elementami gimnastyki lub ćwiczeniami fonacyjnymi

**-** Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi

**-** Dmuchanie baniek mydlanych**-**

**-** Wąchanie kwiatków , perfum , jedzenia , picia itp.- wdech i wydech nosem

**-** Przenoszenie za pomocą rurki skrawków papieru , kawałków gąbki , papierowych kulek do pojemników

**-** Dmuchanie przez rurkę do kubka z wodą .( wywoływanie burzy ) .

**-** Dmuchanie na lekkie przedmioty np. waciki , chrupki kukurydziane , skrawki papieru itp. położone na płaskiej powierzchni .

- Przedmuchiwanie chrupek papierowych kuleczek itp. przez narysowany na kartce papieru labirynt .

**-** Zabawy ortofoniczne naśladujące głosy zwierząt np. syczenie węża , szczekanie psa .

**-** Naśladowanie śmiechu ludzi : HA,HA, HA HU,HU,HU HE,HE,HE HI, HI,HI

**-** Huśtanie ulubionej zabawki – na brzuch leżącego dziecka kładziemy zabawkę ; w czasie wdechu zabawka unosi się do góry , a w czasie wydechu opada .

**Teraz czas na zawody .**

„ Kto dmuchnie dalej ? ‘’

Zdmuchiwanie z dłoni zgniecionych papierowych kulek , liści gdy jesteście na spacerze lub we własnym ogrodzie .

„ Kto dmuchnie wyżej ‘’

Dmuchanie na piórka , cienkie paski z papieru .

„ Mecz piłkarski ‘’

Dmuchanie lekką piłeczką po stole , po podłodze do bramek zrobionych z pudełek , klocków .

„ Wyścigi ‘’

Kto szybciej przedmucha papierową kulę np. do progu drzwi”

„ Gotowanie obiadu ‘’

Rozdmuchujemy przez rurkę np. kaszę , ryż groch umieszczone w miskach .

**Moi drodzy !**

Życzę , aby te zabawy umilały Wam wspólnie spędzany czas w domu .

Bawcie się , śmiejcie się , a przy okazji bawcie .