

## **CZWARTEK:**

### Ćwiczenia oddechowe:

- Wdech nosem przy zamkniętych ustach i wydech ustami;
- Dmuchanie na piłkę pingpongową,
- Dmuchanie w „dmuchajkę”,
- dmuchanie na kulę z waty zaczepioną na nitce,
- dmuchanie na wiatraczek, przez rurkę do szklanki z wodą itp.;
- nadmuchiwanie balonów;
- dmuchanie na piórko, kulę z papieru, łódkę dla dwóch osób z jednego krańca stołu na drugi tak, aby dany obiekt nie spadł na podłogę;
- rozdmuchiwanie przez słomkę kaszy, ryżu;
- przenoszenie za pomocą słomki różnych lekkich przedmiotów np. kulki z waty kawałków styropianu;
- puszczenie baniek mydlanych;
- zdmuchiwanie świecy z różnej odległości, ustami i nosem, wprawianie płomienia w drgania w taki sposób, aby go nie zdmuchnąć,
- powtarzanie szeptem wierszyka (na jednym wydechu);
- śmiech cichy i głośny np. :
- „Śmiech dziadka”: ha ha ha;
- „Śmiech babci”: He He he
- „Śmiech mikołaja”: ho ho ho
- „Śmiech dziewczynki”: hi hi hi;
- Zabawa wdech-wydech: wdech – słońce wschodzi coraz wyżej, wydech – słońce zachodzi;
- „Wąchanie kwiatków”- np. wyciętych z papieru i pokolorowanych.

Oddychanie jest podstawą dobrej wymowy. Głównym celem ćwiczeń oddechowych jest zwiększenie pojemności płuc i nauka oddychania przez nos oraz zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej.

Oddychanie jest niezbędną czynnością fizjologiczną.