**Propozycje ćwiczeń oddechowych dla dzieci w wieku przedszkolnym**

**ĆWICZENIA ODDECHOWE** – poprawiają wydolność oddechową, uczą kontroli wydychanego powietrza, wzmacniają i wydłużają fazę wydechową. Prowadzimy je przed posiłkiem lub przynajmniej godzinę po posiłku.

Ćwiczenia te rozpoczynamy od czyszczenia nosa (nawet nauki wydmuchiwania noska) i prowadzimy je tylko z dziećmi zdrowymi (bez infekcji górnych dróg oddechowych).

1. Oddychanie nosem (usta zamknięte), następnie włączamy wydech ustami.
2. Dmuchanie świecy.
3. Puszczanie baniek mydlanych (kto zrobi jak największą) – wydech musi być wolny i długi.



1. Dmuchanie przez słomkę na kulki papierowe, piłeczkę pingpongową (zabawa indywidualna i w parach).
2. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką na brzuszku – nauka oddychania brzuszno-przeponowego.
3. Chłodzenie gorącej zupy (dzieci układają rączki na kształt głębokiego talerza i dmuchają ciągłym strumieniem).
4. Zabawa w zmarznięte ręce – dzieci chuchają na ręce )zabawa do wprowadzenia zawsze po powrocie za spaceru).
5. Przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki.
6. Naśladowanie śmiechu różnych osób (niski głos mężczyzny, ciepły głos kobiety, piskliwy dziewczynki).
7. Zabawa w odwiedzanie *Ziewolandii –* dzieci jak najdłużej ziewają z szeroko otwartą buzią, wypowiadając *aaaaa*.
8. Łączenie wdechu z unoszeniem rąk i wydechu z opuszczaniem i skłonem.