Ćwiczenia oddechowe:

1. Tor oddechowy:

* Kołysanie misia- leżenie na plecach, na brzuchu leży miś, oddychanie w taki sposób, by miś unosił się i opadał
* Płynące kaczuszki- leżenie na plecach, na brzuchu leżą kaczuszki, dziecko oddycha tak, by kaczuszki poruszały się
* stanie przed lustrem, ręka leży na przeponie, obserwowanie unoszącej się ręki
* oddychanie z unoszeniem rąk:
* dziecko leży na plecach, ręce wzdłuż ciała- przenoszenie rąk za głowę wraz z wdechem, z wydechem ręce wracają w pierwotne miejsce
* dziecko leży na plecach, ręce wzdłuż ciała- wraz z wdechem, dziecko przesuwa bokiem rękę do góry, sunąc dłonią po podłodze, przy wydechu ręka praca na swoje miejsce w ten sam sposób
* dziecko siedzi na podłodze w siadzie klęcznym, ręce założone i splecione za głową, łokcie szeroko- gdy dziecko wdycha powietrze, łokcie są rozłożone szeroko, gdy powietrze wydycha- łokcie przesuwają się do przodu

1. Faza wdechu i wydechu:

* Gwiazdki na niebie- dmuchanie na gwiazdki z papieru zawieszone na cienkiej listewce, na nitkach
* Śnieżynki- dmuchanie na zawieszone kulki waty na cienkiej listewce, na nitkach
* Ptaszki- dmuchanie na ptaszki zawieszone na różnej wysokości, im ptaszek wisi wyżej, tym dziecko dmucha mocniej
* Śnieg- nabieranie powietrza i wydmuchiwanie go do słoika, w którym są kawałeczki papieru
* dmuchanie na zapaloną świecę- mocniej- tak, aby płomień zgasł, słabiej- tak, aby płomień tańczył; dmuchanie na jedną świecę, zdmuchiwanie kilku świeczek
* nadmuchiwanie balonów
* zabawy z gwizdkiem
* zabawy ze słomką:
* Burza- dmuchanie przez słomkę w szklance wody
* Czarodziejski obrazek- dziecko otrzymuje kartkę z kroplą tuszu na niej, dmucha przez słomkę tak, aby powstał obrazek
* Czysta rzeka- przed dzieckiem rozkładamy kawałek krepy- rzekę, a na niej wycięte figury geometryczne- śmieci. Dziecko za pomocą słomki przenosi śmieci poza rzekę.
* rozdmuchiwanie, za pomocą słomki, ryżu, kaszy, piasku
* "wydmuchiwanie" kółek na szybie
* dmuchanie baniek mydlanych
* dmuchanie w trąbki urodzinowe
* Statki- przed dzieckiem stoi miska z wodą, dziecko dmucha na papierowe statki. Można zrobić zawody, który pierwszy statek zrobi jedno okrążenie
* Piłeczki- dmuchanie na piłeczki ping- pongowe, która piłeczka pierwsza dotrze do mety.
* Mecz- dmuchanie na piłeczkę tak, aby wdmuchnąć ją do bramki przeciwnika
* Samochody- przed dzieckiem leży kartka z narysowaną ulicą, na niej stoją samochodziki plastikowe, dziecko dmucha tak, aby samochodziki dojechały w wyznaczone miejsce.
* Balonik- dmuchanie na balon tak, aby nie upadł na ziemię. Zabawę można powtórzyć wykorzystując kolorowe piórka.
* wykorzystanie Dmuchajek
* wąchanie kwiatów rozstawionych po gabinecie
* dmuchanie na wiatraczek
* naśladowanie śmiechu
* liczenie na wydechu