

Zet11 zajęcia ogólnorozwojowe

Dzień dobry,

Dla **Wiktorii i Ady** dziś przesyłam ćwiczenia oddechowe.

Podczas zabaw oddechowych trzeba pamiętać, że:

- zabawy oddechowe powinny być rozluźnione i spokojne
- wydech powinien być równomierny, spokojny i dostosowany do rodzaju zabawy
- przedłużanie wydechu nie powinno być zbyt długie, gdyż może opróżnić płuca z tzw. „powietrza zapasowego” co może doprowadzić do zawrotów głowy
- każde dziecko ma własny, indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc i dlatego powinno wykonywać ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami
- dziecko nie powinno wykonywać ćwiczeń, gdy ma katar, niedrożny nos, jest przeziębione
- wydolność oddechowa dziecka pogarsza się w sytuacji gdy ma przerost trzeciego migdałka lub krzywą przegrodę nosa

Przykłady ćwiczeń oddechowych: -zdmuchiwanie z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni (np. tkaniny, koca dywanu, pogniezionej gazety) lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, papierowych kuleczek, guzików, koralików itp

- dmuchanie na wiatraczki lub zawieszane na nitkach lekkie przedmioty np. papierowe listki, kwiatki, słoneczka, kolorowe piórka itd. (dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej)

-robiecie bąbelków w szklance lub miseczce z wodą przy użyciu słomki

-jednostajne dmuchanie do miseczki z wodą , aby w wodzie robił się dółek

-wąchanie kwiatów prawdziwych lub wymyślonych, rozpoznawanie zapachów z otoczenia np. z kuchni

-chuchanie na zmarznięte ręce, szybę, lusterko

-dmuchanie na kartkę papieru trzymaną w dłoni

Proszę pamiętać o przerwach między ćwiczeniami.

Pozdrawiam,