

## ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE.

Drodzy Rodzice dzieci bardzo lubią zabawy i ćwiczenia oddechowe, pamiętajcie jednak, aby nie wykonywać wszystkich zabaw na raz, bo dziecko może doprowadzić się do hiperwentylacji i mieć zawroty głowy.

Miłej zabawy!

### **KOLOROWE OBRAZY**

Do zabawy potrzebujemy rurkę (słomkę), farby, arkusz papieru rysunkowego. Dziecko na papier nakłada punktowo różne kolory farb według własnego pomysłu. Za pomocą rurki (słomki) rozdmuchuje kolorowe plamki farb. Taka forma zabawy i malowania sprawia, że dziecko ćwiczy oddech, a jednocześnie tworzy swój obraz.

### **ŁAPANIE ZAPACHÓW**

Dziecko chodzi po domu i próbuje znaleźć jak najwięcej zapachów. Wdycha nosem, żeby sprawdzić co to za zapach, a następnie wydycha ustami do rączek i chowa do torebki. Po zbieraniu różnych zapachów, próbuje razem z rodzicem przypomnieć sobie, co złożyły do torebek. Jest to doskonała zabawa twórcza, w której dziecko ma możliwość przekształcać rzeczywistość.

### **MOTYLKI**

Rodzic razem z dzieckiem wykonuje papierowe motylki, a potem dziecko ozdabia je według swojego uznania i razem spróbują pomóc motylkom poderwać się do lotu. Dmuchać na motylki z całej siły i sprawdźcie, który motylek poleciał najwyżej.

### **WYŚCIG STATKÓW**

Do zabawy potrzebujemy: pojemnik (miska) z letnią wodą, papierowe statki. Dla uatrakcyjnienia zabawy można wodę zabarwić na dowolny kolor, np. kurkumą lub barwnikami spożywczymi.

Do pojemnika (miski) nalewamy letniej wody. Ustawiamy w niej statki papierowe i zaczynamy wodne zawody, dmuchamy na statki, tak, żeby przepchnąć statek na drugą stronę pojemnika. Kto szybciej przepchnie swój statek na drugą stronę ten wygrywa. Pamiętajmy, żeby podczas tej zabawy popychanie statków odbywało się za pomocą wydmuchiwanego powietrza.

### **BALONY**

Dziecko nadmuchuje baloniki w różnych kolorach (tyle ile da radę). Ilość baloników wykorzystanych do zabawy zależy od tego ile dziecko jest w stanie ich nadmuchać. Dmuchiwanie balonów to dobre ćwiczenie dla policzków i całej buzi. Po skończonej zabawie dziecko może wykorzystać baloniki do zorganizowania przyjęcia urodzinowego dla ulubionej maskotki (lalki, misia). Może na balonach narysować miny z emocjami.

## **KOLOROWE KULKI**

Potrzebujemy: kubek plastikowy, kulki zrobione z kolorowej bibuły, słomka do napojów. Rodzic robi w kubeczku dziurkę do której wkłada słomkę. Dziecko robi kolorowe kulki z bibuły, kulki wkłada do kubeczka i dmucha przez słomkę najpierw delikatnie, mieszając kulki, a potem jak najmocniej, tak, żeby wypadły wszystkie kulki z pojemnika. Te same kulki można wykorzystać do kolejnej zabawy. Polega ona na tym, że dziecko układa kulki na stole, jedna obok drugiej, nazywa kolory i dmucha na nie, tak, żeby przesuwały się do przodu. Następnie mówi, która kulka jest najdalej, a która najbliżej.