Ćwiczenia oddechowe dla dzieci w praktyce.

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci to świetna zabawa, która zbawiennie wpływa na rozwój aparatu mowy oraz przygotowanie do regulacji emocji. Należy jednak pamiętać, aby nie wykonywać zbyt dużo ćwiczeń oddechowych, bo dziecko może doprowadzić się do hiperwentylacji i mieć zawroty głowy. Należy zwracać uwagę na malucha, który podczas zabawy może nie zauważyć, że czuję się inaczej i kręci mu się w głowie.

1.Puszczanie baniek mydlanych.

Najbardziej popularnym i uwielbianym ćwiczeniem oddechowym dla dzieci jest puszczanie baniek mydlanych. Warto zwrócić uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami – wtedy bańki będą największe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

2. Kolorowe obrazy.

Kto nie lubi malować w inny niż tradycyjny sposób. Dzieci z natury są ciekawskie i każdy nowy sposób malowania jest dla nich bardzo interesujący. Przy użyciu rurki (szerokiej lub wąskiej) rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że tworzymy wspaniały, nowoczesny obraz, a jednocześnie ćwiczymy oddech.

3.Wyścigi piłeczek wodnych.

Do dużego pojemnika nalej letniej wody. Możesz ją dodatkowo zabarwić na ciekawy kolor, który przyciągnie uwagę dziecka. Wraz z maluchem możesz pokolorować piłeczki pingpongowe i urządzać wodne zawody. Kto szybciej przepchnie piłeczkę na druga stronę. Warunkiem jest popychanie wydmuchiwanym powietrzem. Zamiast piłeczek możesz zrobić papierowe statki.

4.Zbieramy zapachy.

Chodzimy po całym domu i próbujemy znaleźć jak najwięcej zapachów. Wdychamy nosem, żeby sprawdzić, co to za zapach, a następnie wydychamy ustami do rączek i chowamy do torebki. Dzieci uwielbiają zabawy twórcze, w których można przekształcać rzeczywistość. Po uzbieraniu różnych zapachów, próbujemy, wraz z dzieckiem przypomnieć sobie, co włożyliśmy do naszych torebek.

5. Latające motylki, pszczółki, żuczki.

Wykonaj wraz z dzieckiem papierowe motylki, który każdy z was ozdobi według uznania. Potem próbujcie pomóc motylkom poderwać się do lotu. Dmuchaj z całej siły i sprawdź, który motylek poleci najwyżej. Zamiast motylków mogą to być pszczółki, żuczki itp.

6. Wiatraczki.

Dmuchanie w wiatraczek ręcznie zrobiony lub kupiony może być świetną frajdą. Dzieci dmuchają z różnym natężeniem i bawią się w wietrzyk, watr, huragan.

Życzymy miłej zabawy!