

Zabawy oddechowe

Ćwiczenia oddechowe, to najprościej mówiąc serie wdechów i wydechów wykonywane według ustalonego wzoru oddechowego i w zalecanej pozycji ciała. Istotą jest świadomość oddechu.

Kto dalej? Przygotuj kartkę papieru. Podrzyjcie ją na pionowe paski, a z nich ugnieście papierowe małe kulki. Stańcie obok siebie. Kulki przyłóżcie do ust. Uwaga – wdech nosem, mocny wydech buzią! Czyja kulka doleci dalej? Kto wygrał? Możesz też zмагаć się z własnym rekordem odległości, jeśli w danej chwili nie masz z kim rywalizować.

Bąbelki! Przygotuj słomkę do napojów. Włóż ją do szklanki z wodą. zamiast pić przez słomkę, możesz przez nią dmuchać! Usiądź wygodnie. Zaobserwuj, co dzieje się na powierzchni. Czy powstają bąbelki? Zrób konkurs: kto dłużej będzie dmuchał do swojej szklanki? Czas start!

Jeśli chcesz możesz z włączonym stoperem sprawdzić ile czasu będziesz to robić.

