

## Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe powinny być wykonywane w przewietrzonym pomieszczeniu lub na świeżym powietrzu przez około 5 minut. Ćwiczenia powinny być wykonywane od 1 do 2 godzin po jedzeniu.

### 1. Ćwiczenia oddechowe połączone z ruchami rąk, nóg i tułowia

- Stań w lekkim rozkroku. Na wdech podnieś ręce na boki, na wydech powoli je opuszczaj.
- Stań w lekkim rozkroku. Na wdech podnieś ręce przed siebie na wysokość ramion, na wydech powoli je opuszczaj.
- Stań w lekkim rozkroku. Na wdech unosz wysoko ręce nad głowę, następnie zegnij kolana i pochyl się luźno do przodu, głośno wydychając powietrze.

### 2. Oddychanie brzuszno – przeponowe

- Połóż się na plecach, na podłodze. Ręce trzymaj na brzuszku. W czasie wdechu unosz ręce do góry, a w czasie wydechu je opuszczaj.

### 3. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem pojedynczych głosek

- Udawaj syczenie węża – sycz jak najdłużej na jednym wydechu.
- Udawaj szum wiatru – szum jak najdłużej na jednym wydechu.

### Zabawy:

- Puszczanie baniek mydlanych
- Dmuchanie balonika
- Dmuchanie na piórko
- Gaszenie świeczki
- Dmuchanie wiatraczka

Przy tych zabawach wdech zawsze wykonuj nosem, a wydech –buzią. POWODZENIA.

### Literatura :

1. Kania J.T., Szkice logopedyczne, WSiP, Warszawa 1982.
2. Ćwiczeń stos i labiogramy, Young Digital Planet 2010.