**Gra w węża**

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

* Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
* Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
* Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
* Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

**2. Dmuchanie wielkiego balona**

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą [**zabawę**](https://pieknoumyslu.com/magiczny-sloik-spokoju/).

* Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
* Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
* W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu **dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos** jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.

**3. Oddychanie w stylu słonia**

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

* Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
* Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
* Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
* Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.

B. Aszklar

**4. Oddech lamparta**

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje [**przeponę**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przepona_%28mi%C4%99sie%C5%84%29).

* Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
* Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
* Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

 Bernadeta Aszklar