

# ZABAWY ODDECHOWE



## PAMIĘTAJ:

- przewietrz dobrze pokój;
- wdech wykonaj nosem, a wydech ustami;
- nie wykonuj ćwiczeń oddechowych zbyt długo - wystarczy 1-2 minuty;

*Jak się bawić  
w domu?*

- **Kto dalej** - dmuchanie na lekkie przedmioty: papierowe kulki, styropianowe kulki, małe autka, piłeczki, piórka;
- **Labirynt** - dmuchanie na piłeczkę ułożoną wzdłuż torów z klocków lub sznurków;
- **Bąbolandia** - dmuchanie przez słomkę do wody w szklance;
- **Łódki** - dmuchanie na papierowe łódki, pływające na powierzchni wody;
- **Piórka** - zdmuchiwanie piórek z powierzchni dłoni lub z mebli;
- **Świeczka** - dmuchanie na płomień świecy tak, aby nie zgasł, można zmieniać odległości od świecy;
- **Kołyska dla misia** - huścimy misia położonego na brzuchu, gdy nabieramy powietrze miś unosi się, gdy wypuszczamy opada.
- **Grająca butelka** - dmuchanie do butelki napełnionej częściowo wodą, aby powstała melodia.

**A może w Waszym domu znajdą się także:  
wiatrczaki, bańki mydlane, dmuchajki,  
gwizdki, flety, organki, itp.**