**Ćwiczenia oddechowe – praktyczne porady**

3 podstawowe zasady prawidłowego oddychania:

1. W fazie spoczynku wdech i wydech nosem.
2. Podczas ćwiczeń oddechowych wdech nosem - wydech buzią.
3. Oddychanie przeponowo - żebrowe, a nie piersiowe, tzn. podczas wdechu rośnie brzuch, klatka piersiowa i ramiona nie unoszą się.

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

* Dmuchamy na piórko, wiatraczek, papierowe ślimaczki, zawieszone na patyku papierowe węże, kwiatuszki, płomień świecy
* Przenoszenie za pomocą słomki elementów, np. kropek na biedronkę, kropli deszczu na chmurkę, liści na drzewo.
* Puszczanie baniek mydlanych
* Liczenie na jednym wydechu
* Nadmuchiwanie balonów

Nie bójmy się bawić – ćwicząc:

"Oddychanie - ważna sprawa

Więc rad kilku tu wystawa.

Wdech jest nosem, wydech buzią.

Dmuchaj bez obawy, na

* Wiatraczki
* Piłeczki
* Ślimaczki

Za pomocą słomki

Przenoś kropki na biedronkę

A jabłuszka na jabłonkę.

A gdy milczysz,

Zamknij buzię

Weź wdech noskiem,

Wydech noskiem

Zbieraj siły do zabawy

Bo pomysłów - wulkan lawy

Gdy oddychasz - rośnie brzuszek

Połóż rączkę na pępuszek.

Stosuj te zasady, będzie poprawa

Pani logopeda bije wielkie brawa!"