

Zachęcam do wykonywania ćwiczeń oddechowych osobno lub jako element codziennej gimnastyki. Pomagają się wyciszyć, zrelaksować, w trakcie zajęć szkolnych skoncentrować na wykonywanym zadaniu. Tego typu ćwiczenia najlepiej wykonywać przy otwartym oknie lub w uprzednio przewietrzonym pomieszczeniu.

Poniżej przykładowe ćwiczenia oddechowe w formie zabaw dla dzieci.

Powodzenia!

K.K.

1. pozycja leżąca, stawy kolanowe zgięte, stopy oparte o podłogę. Na brzuchu dziecko kładzie misia lub inną lekką zabawkę. Zadanie polega na wypchnięciu misia w górę poprzez nabranie powietrza przez nos i uniesienie brzucha. Dziecko wytrzymuje przez 3 sekundy a następnie powoli wypuszcza powietrze przez usta.
2. pozycja w klęku podpartym – dziecko naśladuje kota. Podczas wdechu powietrze ma spowodować powiększenie się brzucha i delikatne opuszczenie kręgosłupa lędźwiowego. W trakcie wydechu opróżniamy brzusek i podnosimy plecki delikatnie w górę.
3. pozycja siedząca na krzeselku, plecy wyprostowane, ręce dziecka na brzuszku. Dziecko słucha poleceń rodzica: wykonujesz wdech noskiem przez 4 sekundy tak, aby urósł Ci brzusek. Teraz wypuszczasz powietrze naśladując węża tak i jak najdłużej wymawiasz głoskę sssssss.....
4. pozycja stojąca, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Wdech – wznosimy ręce wysoko bokiem w górę, z wydechem opuszczamy ręce bokiem w dół

Jednorazowo wybieramy maksymalnie dwa ćwiczenia i wykonujemy po 4 powtórzenia.