

Ćwiczymy oddychanie, by ładniej mówić.

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębić fazę oddechu, czyli zwiększyć pojemność płuc i wydłużyć fazę wydechu. Dzięki temu już nigdy ani Tobie, ani Twoim dzieciom nie zabraknie powietrza przy mówieniu lub czytaniu na głos. Dodatkowo Wasze przepony staną się bardziej elastyczne i nie będzie bolał Was brzuch ze śmiechu !

Jak ćwiczyć? Przede wszystkim ćwiczcie razem – Ty i Twoja rodzina (może i tata się skusi?) i pamiętajcie o prawidłowej postawie - powinna być swobodna. W czasie wydechu nie należy pozbywać się „na siłę” całego powietrza. Pewna jego część powinna pozostać w płucach, by nie doprowadzać do sytuacji, że zabraknie Wam oddechu. Gotowi? No to zaczynamy!

1. Na rozgrzewkę - zróbcie wdych nosem w pozycji stojącej. Potem unieście ramiona za głowę, a wydech zróbcie ustami i opuśćcie ramiona wzdłuż tułowia. To ćwiczenie powtórzcie kilkakrotnie.
2. Puszczajcie bańki mydlane – to doskonała zabawa dla całej rodziny! Z tego się nie wyrasta ☺
3. Umieście słomkę w naczyniu z wodą i dmuchajcie przez nią ,tworząc bąble. Wygrywa ten, kto zrobi największe bąble!
4. Przygotujcie słomkę i kawałek papieru. Teraz trzeba wciągać powietrze przez słomkę tak, żeby przyciągnąć do niej papier i spróbować go przenieść w inne miejsce.
5. Nałóżcie pędzlem trochę farby na kartkę, potem weźcie słomki i dmuchajcie przez nie na farby. Gdy uda się rozciągnąć wydechem kolorowe plamy, powstaną bardzo ciekawe rysunki!
6. Dmuchać na kłębek waty lub lekką piłkę, np. do ping-ponga, przesuwając go po stole lub podłodze.
7. Przeprowadźcie mecz przy użyciu piłek do ping-ponga! Ale nie będzie to zwykły mecz, bo piłeczki można przesuwać tylko za pomocą oddechu – dmuchając na nie! Bramki możecie zrobić z czegokolwiek, ustawić dwie puszkę lub umówić się, że jest nią leżąca na stole książka, w którą trzeba trafić!
8. Podrzucajcie piórko i starajcie się utrzymać je w powietrzu tylko samym wydechem. Pamiętajcie, żeby powietrze nabierać nosem, a na piórko dmuchać ustami.
9. Dmuchać na piórko przez obie dziurki od nosa, a następnie przytykajcie jedną dziurkę i dmuchajcie drugą i tak na zmianę.
10. Dmuchać na wiatraczki.
11. Kupcie gwizdki urodzinowe i dmuchajcie w nie z całej siły albo nie wydawajcie z nich dźwięku, tylko pozwólcie się im rozwinąć do końca i zwinąć. To doskonałe ćwiczenie kontroli siły wydechu.
12. Dmuchać na świeczkę, by ją zgasić, a po chwili tak, by płomień drgał, ale nie zagaś.
13. Nadmuchać kilka balonów. Dla dzieci to bardzo trudne, ale warto spróbować.
14. Naśladować odgłosy różnych ludzi, np.:
 - kobiety: ha-ha-ha,
 - mężczyźni: ho-ho-ho,

- chłopca: ha-ha-ha, ale hałaśliwie,

- dziewczynki: hi-hi-hi, piskliwie.

15. Umiecie gwizdać? To także jest ćwiczenie oddechowe. Pod warunkiem, że przed gwizdaniem nabieracie powietrze nosem.

16. Śpiewajcie razem piosenki i recytujcie wiersze.

Wszystkie ćwiczenia oddechowe na pewno poprawią sposób mówienia, wzmocnią mięśnie odpowiedzialne za oddychanie i utrzymają Wasze płuca w dobrej kondycji do późnego wieku. Dlatego ćwiczcicie pilnie i głęboko oddychajcie. Powodzenia!