

Ćwiczenie oddechowe

„Skaczące kuleczki”

Zasady

- Ćwiczenia oddechowe wykonujemy tylko wtedy kiedy dziecko jest zdrowe i ma drożne drogi oddechowe oraz nie ma przerostu migdałów, które utrudniają oddychanie.
- Ćwiczenia wykonujemy krótko, aby nie doszło do zawrotów głowy.
- Dmuchamy delikatnie albo energicznie.
- Powietrze nabieramy nosem a wypuszczamy ustami.
- Można dmuchać na elementy przez słomkę.
- Jeśli ćwiczymy z użyciem słomki to trzymamy ją ustami a nie zębami.

Czego będziemy potrzebować do wykonania ćwiczenia?

Kubeczek plastikowy z dziurką.

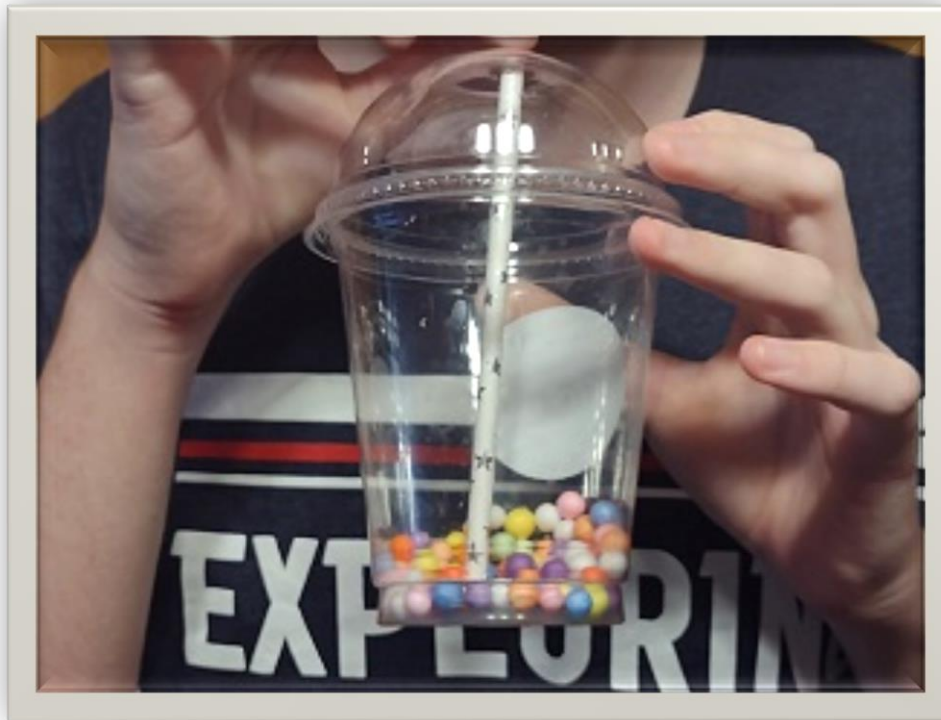
Małe styropianowe kuleczki.



Nasyp styropianowe kuleczki do kubeczka i umieść w środku słomkę.



Uchwycić słomkę ustami a nie ząbkami i dmuchaj bardzo delikatnie tak, aby kuleczki zaczęły podskakiwać.



Dziękuję!



Materiał do prezentacji pochodzi:

- Pomysł pochodzi ze strony Internetowej:
<https://pl.pinterest.com/>.
- Emotikon pochodzi ze strony Internetowej:
<https://www.hiclipart.com/>.
- Zdjęcia pochodzą z archiwum własnego logopedy.