**Ćwiczenia dla Fabiana K, Agnieszki W, Marcela M i Krzysia N**

**Temat: Ćwiczenia oddechowe torem przeponowo- brzusznym z rekwizytami**



Źródło: <https://fizjoplaner.pl/cwiczenia-oddechowe.html>

**Ćwiczenia oddechowe – przykłady**

1. Wykonanie wdechu trwającego około 5 sekund, z następującym potem zatrzymaniem powietrza na około 3 sekundy, zakończony długim i spokojnym wydechem.
2. Wykonanie długiego i głębokiego wdechu, z następującym potem przerywanym wydechem
3. Wykonanie wdechu z oporem własnych rąk, przyłożonych na wysokości: \*górnej części klatki piersiowej, \* dolnej części klatki piersiowej, \* przeponie.
4. Wykonanie kilku oddechów, z następującym potem głębokim oddechem z zatrzymaniem powietrza na około 5-10 sekund.

**Ćwiczenia oddechowe z przyborami**

Nadmuchiwanie zgniecionej butelki lub balonu poprzedzone głębokim wdechem.

Wydmuchiwanie powietrza poprzez słomkę do szklanki z wodą, wywołując „bulgotanie” wody w szklance.

Oddychanie z książką umieszczoną na brzuchu w pozycji leżącej– wdech wykonywany nosem prowadzi do uniesienia książki, a wydech do obniżenia.

Ćwiczenie z kartką papieru, należy umieścić kartkę papieru na ścianie – podczas wdechu należy kartkę utrzymywać dłońmi na ścianie następnie w nią dmuchać i puścić ręce.

Dmuchanie do celu, np. wykorzystanie papierowych kulek, które sami robimy z papieru toaletowego lub chusteczek higienicznych. Wyznaczamy cel i dmuchamy prosto do celu.

**Do zabawy zapraszamy rodzica i rodzeństwo.**