

Wzrastam z oddechem



Akademia Oddechu

Wzrastam z oddechem



Akademia Oddechu

Wzrastam z oddechem

Działanie:

Malujemy obraz pod gruszą.

Stwórzcie swój przypominacz NOS (obraz lub rysunek nosa). W trakcie tworzenia pozwólcie sobie na spontaniczne wypowiedzi związane z odczuciami na temat oddychania. Kiedy usłyszycie : „Ten nos Wam przypomni” postarajcie się oddychać tylko i wyłącznie przez niego. Pamiętajcie o domkniętych ustach. Możecie też rozmawiać ze swoim przypominaczem. Codziennie opowiadajcie mu jak się czuje Wasz nos w danej chwili.

Cel:

Wyrobiecie i utrwalenie prawidłowego oddechu wykonywanego przez nos.

Wskazówki:

Zwróćcie uwagę jak się czują Wasze nosy kiedy są zdrowe i chore.

Rekwizyty:

Spontaniczne rozmowy, farby, kredki, plastelina, wydzieranki.

Akademia Oddechu

Wzrastam z oddechem

Działanie:

Słodki i klejący sok z kwiatów.

Ćwiczenie przyklejanie/przywieranie języka do podniebienia. Zaczynajcie od wypowiedziania głoski: N, później: klaskania i mlaskania.

Następnie wyobraźcie sobie, że Wasze języki smarujecie słodkim klejem i przyklejacie je do sufitu - podniebienia. Otwórzcie usta.

Jak długo wytrzyma Wasz język przyklejony u góry? Świetnie! Teraz domknijcie usta. Od dzisiaj (kiedy nie mówicie) - usta domykacie, a język do góry przyklejacie.

Cel:

Wprowadzenie lub utrwalenie prawidłowej pozycji spoczynkowej języka, która jest niezbędna do prawidłowego oddychania.

Wskazówki:

Ćwiczenie należy wykonywać systematycznie. W ciągu dnia sprawdzajcie/upewnijcie się czy Wasz język jest we właściwym miejscu.

Rekwizyty:

Usta. Język.

Akademia Oddechu