



Ćwiczenia odddechowe na basen i nie tylko- banki, piłeczki i balony

W tym tygodniu przypomnimy sobie jak robimy wydech do

wody, czyli puszczamy bąbelki!

Jak wiecie jest to niezbędna umiejętność towarzysząca nauce pływania.

Zuzia i Hania pokażą Wam kilka ćwiczeń.

<https://www.youtube.com/watch?v=XMchMuPwoJE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0dl9eznOfvyh6dcB3nfcVlkQ9IPFyp7iN8Qh8Vtpbbhmb3kO8ySaiMESE>

Co należy przygotować:

ĆWICZENIE NR 1

POTRZEBUJEMY:

- MISKA LUB MIEDNICA
- WODA :)

1. NABIERAMY POWIETRZA
2. DMUCHAMY TAK ABY WIDOCZNY BYŁ "RUCH" WODY
3. POWTARZAMY KILKA RAZY

ĆWICZENIE NR 2

POTRZEBUJEMY:

- MISKA LUB MIEDNICA
- WODA
- PIŁECZKI DO PING PONGA

1. NABIERAMY POWIETRZA
2. DMUCHAMY TAK ABY PIŁECZKI ZACZEŁY SIĘ RUSZAC
3. POWTARZAMY KILKA RAZY

ĆWICZENIE NR 3

POTRZEBUJEMY:

- MIEDNICA LUB WANNA
- WODA

1. NABIERAMY POWIETRZA
2. ZANURZAMY USTA W WODZIE
3. WYDMUCHUJEMY POWIETRZE TAK ABY POWSTAŁY BĄBELKI

Jeżeli nie macie wanny to ćwiczenia wykonujemy w dużej misce z wodą.

Pochylamy się nad nią i wykonujemy zaprezentowane zadania.

Jeśli nie macie piłeczek ping pong-owych- użyjcie słomki!

Życzymy udanej zabawy !!

Ćwiczenia wykonuj tylko w towarzystwie osoby dorosłej!

Poniżej znajdziecie jeszcze kilka ćwiczeń doskonalących oddech:

-Dmuchanie baniek mydlanych

· Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem

· Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kółek do pojemniczka, pudełka itp.



· Dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni

· Dmuchanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszane na nitkach

· Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości)

· Dmuchanie (wprawianie w ruch) wiatraczków

· Nadmuchiwanie balonika

· Dmuchanie w balonik, żeby nie opadł na podłogę