

ODDECH TO PODSTAWA

PAMIĘTAJ! PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE TO ODDYCHANIE PRZEZ NOS.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń
dobrze wywietrz pomieszczenie,
w którym będziesz ćwiczył(a).

Podstawowe ćwiczenia oddechowe:

- Wdech przez nos wydech ustami
- Unoszenie rąk podczas wdechu i opuszczanie rąk podczas wydechu
- Wydychając powietrze wymawiać "S" (język za dolnymi zębami)
- Zdmuchiwanie kartki papieru ze stołu
- Dmuchanie przez słomkę
- Dmuchanie na wiatraczek
- Dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą
- Puszczanie baniek mydlanych
- Dmuchanie baloników
- Granie na trąbce, harmonijce, flecie
- Wymawianie na wydechu samogłosek
- Poruszanie przedmiotów poprzez dmuchanie na nie