

Propozycja ćwiczeń oddechowych – zabawa „Pada deszcz”

Opracowanie Jolanta Lelonkiewicz 20.11.2020

Grupa przedszkolna- zróżnicowana

Cele:

- zwiększenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
- wyrobienie umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonej fazy wydechowej.

Pomoce do wykonania zabawki:

- woreczek foliowy, słomka, marker, niebieska kartka cienkiego bloku lub bibuła, gumka recepturka , nożyczki.



Wykonanie zabawki- pomocy do ćwiczeń.

1. Nauczyciel rysuje na woreczku kształt parasolki. Dziecko tnie na małe kawałki kartkę lub rwie paluszkami bibułę, a następnie wrzuca do woreczka.

Koniec woreczka należy zabezpieczyć gumką recepturką na tyle ściśle, aby można było tam jeszcze wsunąć rurkę.



2. U góry woreczka foliowego robimy nożyczkami niewielkie nacięcie- tak, aby nadmiar powietrza znalazł bezpieczne ujście.

Zabawka jest gotowa.

Dziecko dmucha przez słomkę, a skrawki niebieskiego papieru poruszają się w woreczku tak jak krople deszczu podczas wiatru.

