

Ćwiczenia z wykorzystaniem oddechu:

1. „Szukamy naszego oddechu”: W pozycji stojącej, z zamkniętymi oczyma, wciąganie powietrza nosem, wypełnianie nim brzucha, liczenie do trzech i powolne wypuszczanie.
2. „Sufit – podłoga. Niebo – ziemia”: unoszenie ramion do góry, wykonanie głębokiego wdechu nosem, następnie ugięcie kolan, pochylenie się do przodu i głośne wydmuchanie powietrza ustami.
3. „Ziewanie”: W siadzie ze skrzyżowanymi nogami, ręce na karku – odchylenie głowy do tyłu i wykonanie głębokiego wdechu, następnie pochylenie ciała do przodu i wypuszczanie powietrza.
4. „Harmonijka”: W pozycji siedzącej ze skrzyżowanymi nogami, ręce na karku – wykonanie skłonu w bok, wciąganie powietrza, w tym czasie rozciąganie drugiej strony tułowia; wyprost i głośne wypuszczanie powietrza. Powtórzenie ćwiczenia na drugą stronę ciała.
5. „Ropuszka”: W pozycji siedzącej (jedna ręka na brzuchu, a druga na udzie, stopy blisko siebie oparte o podłogę) powolne nabieranie nosem powietrza, wypełnianie nim brzucha, przytrzymanie, a następnie wypuszczanie powietrza ustami.
6. „Powolny oddech”: W pozycji leżącej (nogi lekko rozwarłe, ręce ułożone wzdłuż ciała, dłonie zwrócone ku górze) spokojnie oddychanie (4 min.).
7. „Chłodzenie gorącej zupy na talerzu”: Układanie dłoni na kształt głębokiego talerza i dmuchanie.
8. „Gra na fujarce”: stojąc naśladowanie placami rąk gry na fujarce, nabieranie powietrza nosem, wydmuchiwanie ustami.
9. „Dmuchiwanie”: Dmuchiwanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch, np. wiatraczek, piłeczkę pingpongową, wate (próba utrzymania waty w powietrzu).
10. „Ćwiczenie siły i długości wydechu”: gaszenie świecy z bliska i z większej odległości, lekkie dmuchiwanie powodujące drganie płomienia świecy.
11. „Naśladowanie odgłosów”: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wr..., lokomotywy – fff...
12. „Wymawianie”: samogłosek na długim wydechu – aaa..., ooo..., uuu..., iii..., eee..., ciągu samogłoskowego na jednym wydechu – aeiouy, sylab na długim wydechu – mamama....., tatata...itd.
13. „Wypuszczanie powietrza”: wypuszczanie powietrza z balonika, piłki, dętki – długie sss...
14. „Nadmuchiwanie”: nadmuchiwanie balonika lub papierowej torebki.
15. „Ćwiczenia oddechu podczas mówienia”: wyliczanie wron – jedna wrona, druga wrona....