

## Baloniki

**Rodzaj zabawy:** oddechowa.

**Cele:**

- zwiększenie pojemności płuc podczas prawidłowego wdechu,
- łączenie wydechu z odpowiednim ruchem ciała.

**Pomoce:** kilka balonów.

**Opis zabawy:**

Wszystkie dzieci stoją w ciasnym kółku i trzymają się za ręce. W miarę recytowania wierszyka *Baloniku nasz malutki*, kółko się rozciąga, a na ostatnie słowo wszyscy puszczaają ręce i kucają na podłodze (lub przewracają się). Po kilku takich zabawach, nauczycielka pyta dzieci, dlaczego balon robił się coraz większy. Nadmucha zwykły balon, aby pokazać, jak powietrze dostaje się do środka i go rozszerza. Proponuje dzieciom, aby zrobiły baloniki ze swoich policzków, nabierając w nie powietrze. Każde dziecko nabiera powietrze, a potem wypuszcza je delikatnie, tworząc z ust dzióbek. Dzieci powtarzają ćwiczenie kilkakrotnie, a na zakończenie podbijają zwykłe balony, starając się, by nie spadły na podłogę.

## Papierowe kule

**Rodzaj zabawy:** oddechowa.

**Cele:**

- pogłębianie oddechu,
- wydłużanie fazy wydechowej.

**Pomoce:** kulki z papieru średniej wielkości, dyplomy dla najlepszych zawodników.

**Opis zabawy:**

Nauczycielka oznacza na podłodze miejsce startu i mety. Kulkę należy wprawiać w ruch za pomocą oddechu. Dobrze jest zaprezentować, w jaki sposób należy dmuchać. Kulki nie powinny być zbyt duże, a papier zbyt mocno zgnieciony (można wykorzystać piłki pingpongowe). Dwoje zawodników klęczy na linii startu. Na umówiony sygnał każdy toczy kulkę do linii mety, dmuchając na nią. Najlepszym zawodnikom można rozdać dyplomy.

**Dobra rada!**

Dobrze jest przeprowadzić kilka prób, aby ustalić długość trasy oraz by dzieci miały możliwość sprawdzenia techniki dmuchania.