**Ćwiczenia oddechowe wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające wydolność organizmu.**

Przybory: drobne lekkie przedmioty, piórka, kawałki papieru, piłeczka do ping-ponga, bańki mydlane.

1. „Wąchanie kwiatków”-dziecko chodzi na czworakach i wciąga powoli powietrze nosem i równie powoli wydycha ustami.

2. „Chłodzenie zupy”- dziecko w siadzie skrzyżnym ręce składa na kształt głębokiego talerza, wciąga powietrze nosem i wydycha ustami jak najdłużej.

3. „Świecznik”-dziecko w siadzie skrzyżnym, ręce w „świecznik”( ugięte w łokciach, dłonie na wysokości barków) skręca głowę raz w prawo, raz w lewo i dmucha powoli ustami w dłonie.

4. „Balonik z brzucha”- dziecko leży na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce przy ciele wdech nosem pompujemy z brzucha balon, wydech ustami, brzuch opada.

5. „Mecz ping-pong”- dziecko siedzi z partnerem po przeciwnych stronach stołu, mają za zadanie dmuchać na piłeczkę tak , aby nie spadła ze stołu.

6. „Sprzątanie”- dziecko leży na brzuchu i dmucha w kawałki drobnych lekkich przedmiotów starając się przesunąć je jak najdalej od siebie.

7. „Słonko” – dziecko stoi wyprostowane i wykonuje wdech ustami, w czasie wydechu unosi ręce do góry, wznosi się na palce i mówi: „Słonko wschodzi coraz wyżej”, następnie znów wdycha powietrze i opuszcza ręce podczas wydechu mówi: „A zachodzi coraz niżej”.

8. „Puszczanie baniek mydlanych”.