

Rozszerzony zestaw ćwiczeń oddechowych dla dzieci w wieku przedszkolnym, sprawdzonych w praktyce. Wszystkie są:

- krótkie (30 sek. – 2 min)
- obrazowe
- możliwe do wykonania z całą grupą lub indywidualnie
- bezpieczne i adekwatne do wieku przedszkolnego

ZASADA OGÓLNA

- 👉 Oddychamy razem z dzieckiem
- 👉 Nie mówimy „uspokój się”, tylko pokazujemy oddech

1. Klasyczne, oddech przez usta

„Balonik”

- wdech nosem – krótka pauza – powolny wydech ustami
- 3–6 powtórzeń

„Świecek”

- na palcach pokazujemy 5 świeczek
- zdmuchujemy każdą jednym wydechem
- wolno, bez pośpiechu

„Kwiat”

- wdech: „wąchamy kwiatek”
- wydech: „oddychamy spokojnie”
- można dodać: „kwiat pachnie coraz słabiej”

„Śpiący miś”

- miś leży na brzuchu dziecka
- obserwujemy, jak się podnosi i opada
- 5–8 oddechów
-

„Bańki mydlane” (na sucho)

- wydech długi i delikatny
- uczymy, że „bańki nie lubią pośpiechu”

„Wąż”

- wydech z dźwiękiem „ssss”
- ręka rysuje wijącego się węża

2. Oddech z ruchem (dla dzieci bardzo pobudzonych)

„Fala”

- wdech – ręce do góry
- wydech – ręce w dół
- tempo wolne, rytmiczne

„Wiatr”

- wdech nosem
- wydech ustami z dźwiękiem „ffff”
- regulujemy siłę wiatru

3. Oddech z liczeniem

„Liczymy do 5”

- wdech: liczymy 1–2
- wydech: 1–2–3 >>> stopniowo wydłużamy

4. Oddech uważności (dla starszych przedszkolaków)

„Dłoń”

- palcem drugiej ręki rysujemy kontur dłoni
- w górę palca – wdech
- w dół – wydech

Jak wprowadzać ćwiczenia oddechowe?

- ✓ najpierw w spokojnym momencie
- ✓ regularnie, np. codziennie po śniadaniu
- ✓ bez zmuszania
- ✓ zawsze z modelem dorosłego

Zdania, które pomagają dzieciom:

- „Oddychamy razem.”
- „Powoli, bez pośpiechu.”