



ĆWICZENIA ODDECHOWE:

- Dmuchanie na wiatraczek
- Dmuchanie na piłeczki pingpongowe – zabawa w wyścigi piłeczek
- Dmuchanie na płomień świecy (stopniowe zwiększanie odległości od twarzy)
- Chłodzenie „gorącej zupy”, „herbaty”- dmuchanie ciągłym strumieniem
- Ziewanie (wersz „Ziewolandia”)

Ziewolandia

Nazwę dziwną raz kraj miał,
Ziewolandią kraj się zwał.

Wszyscy ludzie tu ziewali,
młodzi, starzy, duzi, mali: aaaaaaa.

W kraju tym przez cały dzień,
nic nie robił każdy leń.

Wszystkie lenie tu ziewały,
i leń duży i leń mały: aaaaaaa.

Tu każdemu mijał czas,
na ziewaniu raz po raz.

Wszyscy ludzie tu ziewali,
ludzie duzi, ludzie mali: aaaaaaa.

Ziewał król i jego żona,
brat i brata narzeczona.

Po królewsku tak ziewali,
władcy duzi oraz mali: aaaaaaa.

Grzmiąły w koło groźne dźwięki,
wszędzie słychać same jęki.

A to ludzie, gdy ziewali,
głośno aaa wypowiedali: aaaaaaa.

W czasie, w którym nie ziewali,
wszyscy sobie smacznie spali.

A przed spaniem bardzo śpiący,
byli wszyscy ziewający: aaaaaaa.

Nazwę dziwną ten kraj miał, słusznie zwał się tak jak zwał.

Bo w tym kraju, te ziewania, nie zwiastują ludziom spania.

Dzieci nabierają przez otwartą buzię dużo powietrza i na jednym wydechu jak najdłużej naśladują śmiech męski-rubaszny; kobiety- jasny; chłopięcy- wesoly, hałaśliwy; dziewczęcy- piskliwy; staruszki.

- Liczenie na jednym wydechu

- Powtarzanie zdań na jednym wydechu- najpierw krótkich, potem coraz dłuższych
- Naśladowanie śmiechu różnych osób (Wiersz „Śmiecholandia”)

Śmiecholandia

W Śmiecholandii, państwie małym,
słynnym w świecie prawie całym,
ludzie śmieją się tu wszyscy,
obcy, krewni, inni bliscy.

Śmieją się panowie w kapeluszach na głowie: ho ho ho.

Śmieją się panie grube jak banie: ha ha ha.

Śmieją się chłopcy mali bigbitowcy: ha ha ha.

Śmieją się dziewczynki piękne jak malinki: hi hi hi.

Śmieje się staruszka wprost do twego uszka: he he he.

Wszędzie słyhać śmiech wesoły,
w sklepie, w biurze, wokół szkoły,
w banku, w barze i w taksówce,
w kinie, w szkole, na klasówce.

Śmieją się panowie...

Śmiech rozlega się wokoło,
wszędzie w kraju jest wesoło,
tak się głośno śmieją wszyscy,
krewni dalsi oraz bliscy.

Śmieją się panowie...

W Śmiecholandii tak dzień cały,
różne śmiechy rozbrzmiewały,
ludzie tu weseli byli,
wciąż ze śmiechem sobie żyli.

Śmieją się panowie...

Pomoce: kolorowy wiatraczek dla każdego dziecka. Dzieci nabierają przez usta dużo powietrza, a następnie mocno lub leciutko dmuchają na skrzydełka wiatraczka.

- Próby dmuchania przez słomkę do buteleczki z wodą
- Dmuchanie na waciki, piórka, kulki styropianowe(...) leżące na dłoni lub blacie stołu
- Przenoszenie małych papierowych elementów za pomocą słomki (np. kropki na biedronkę, gwiazdki na niebo)
- Nadmuchiwanie baloników

