

Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Pomagają w rozluźnieniu mięśni całego organizmu i wypoczynku, uczą prawidłowego gospodarowania oddechem , zwiększają pojemność płuc przy prawidłowym oddychaniu ważny jest pełny zakres ruchu klatki piersiowej . Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy sprawdzić drożność nosa .

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy przy otwartym oknie.

Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające regulują zapotrzebowanie oddechowe organizmu. Przy tych ćwiczeniach stosujemy różne pozycje ciała ale najkorzystniejsza jest pozycja leżąca na plecach .

Prawidłowy oddech, umiejętność rozluźniania mięśni i relaksacji jest warunkiem przybierania prawidłowej postawy .

1. "rozpędzanie chmurek " pozycja wyjściowa leżenie na plecach nogi ugięte w kolanach stopy oparte o podłogę ręce wzdłuż ciała, wdech nosem z unoszeniem rąk w górę (rozpędzanie chmurki) położenie ich na podłodze za głową. Ponieważ ręce nie rozpędziły chmurek powrót do pozycji wyjściowej rąk z wydychaniem powietrza ustami .
2. "ukłon" swobodny siad skrzyżny ręce na kolanach głowa pochylona - dzieci wykonują w rytm własnego oddechu: rękami głową i tułowiem gest ukłonu tanecznego. Wciągają powietrze przez nos- prostują tułów unoszą głowę i ręce bokiem .Następnie wydech ustami opuszczają ręce na kolana , głowę lekko pochylając do przodu , rozluźniając mięśnie grzbietu, w tej pozycji pozostają przez chwilę.
- 3."gorące mleko" dzieci siedzą w siadzie klęcznym przed sobą trzymają ręce ułożone przed sobą w taki sposób jak by trzymały gorący garnuszek z mlekiem. Dziecko wciąga powietrze nosem , i dmuchaniem studzi mleko .
4. "krzyknij jeden raz" pozycja wyjściowa siad klęczny . Wdech jeden krótki krzyk "ha" wydech

