

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy (przykłady):

- wąchanie kwiatków; dziecko powoli wciąga powietrze nosem i równie powoli, aby zapamiętać ich zapach robi wydech
- zdmuchiwanie kawałków papieru z gładkiej powierzchni; dziecko dostaje plastikową rurkę i za jej pomocą ma zdmuchnąć np. 10 papierków
- wesole wiatraczki; dziecko trzyma w ręku wiatraczek i na określony sygnał, np.: kłaśnięcie przybliża wiatraczek do ust i na niego dmucha
- zdmuchiwanie świecy
- dmuchanie na watkę lub piórko, aby długo utrzymywało się w powietrzu

Ćwiczenia na wydłużenie fazy wydechowej (przykłady):

- balonik; dzieci stojąc w kole naśladują nadmuchiwanie balonu powoli, aby nie pękł
 - dmuchanie na świecę, w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie gasł
 - puszczanie baniek mydlanych
 - mecz piłki pingpongowej; czworo lub dwoje dzieci siedzi naprzeciw siebie i dmuchają na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu
 - słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni, wydmuchujemy w wodzie „dołek”
 - zanurzamy słomkę w wodzie i leciutko dmuchamy, wywołując niewielkie bąbelki
 - dmuchamy na zmianę: długo- krótko- jak najdłużej, słabo- mocno- bardzo mocno- gotuje się i kipi
 - Rurką do napojów zdmuchujemy papier z gładkiej powierzchni stolika, potem z powierzchni chropowatej; rozdmuchujemy kaszę, ryż, sól.
 - Rurka może służyć do chwytania (przyciągania na wdechu) różnych lekkich przedmiotów: papierków, gąbki, waty, piłeczki pingpongowej albo ich wydmuchiwanie (na wydechu)
- Kto dmuchnie dalej?
 - Kto mocniej?
 - Kto szybciej?
 - Kto trafi do celu?

Ćwiczenia na rozruszanie przepony

Naśladowanie śmiechu różnych osób:

- Jak się śmieje pan? ho, ho, ho.....
- Jak się śmieje pani? ha, ha, ha.....
- Jak się śmieje dziecko? hi, hi, hi....
- Jak się śmieje staruszka? he, he, he....
- Jak się śmiejemy wesoło?
- Jak się śmiejemy cicho?

Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe.

Na łodzi („wygaszanie” myśli).

Opowiadanie:

Zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów. Oddychaj swobodnie i regularnie. Pozwól wszystkim myślą przepłynąć przez głowę. Opróżnij swoją głowę ze wszystkiego, co się tam „kłębi”. Twoje myśli płyną jak leniwy strumień. Przy brzegu tego strumienia jest łódź. Wejdź do niej. W środku jest ciepło, mięciutkie legowisko. Połóż się wygodnie. Rozprostuj nogi, rozluźnij ręce. Okryj się śpiworem. Jest ciepło, czujesz się bezpiecznie. Nad Tobą rozgwieżdżone niebo. Pod Tobą płynie spokojnie woda, miarowo, ale delikatnie uderza o burtę. Twoja łódź kołysze się jak hamak w lewo, w prawo, w lewo, w prawo. Jesteś uwolniony od wszystkich myśli. Jesteś spokojny i bezpieczny. Nic Ci nie przeszkadza. Czujesz się doskonale. Zapamiętaj to uczucie. Wróć teraz do sali. Przeciągnij się, ziewnij, otwórz oczy.

Jestem aktorem (wzmacnianie pewności siebie).

Opowiadanie:

Wyobraź sobie, że jesteś w teatrze. Jest to duży teatr z wielką widownią. Na widowni siedzi dużo osób. Za moment masz wejść na scenę, wygładzasz włosy, poprawiasz ubranie, wchodzisz powoli. Patrzysz na widzów. Wszyscy z zainteresowaniem czekają na to, co masz im do powiedzenia. Zaczynasz mówić ulubiony wiersz. Twój głos jest wyraźny, mówisz wolno, dosyć głośno, aby każdy Cię słyszał. Przysłuchaj się swojemu głosowi. Płynie powoli, donośnie. Na sali panuje cisza. Wszyscy Ciebie słuchają. Kończysz mówić wiersz, przerywasz na moment i dopowiadasz ostatnie słowa. Słyszysz ciszę. Kłaniasz się i nagle ludzie zaczynają bić brawa. Znowu się kłaniasz i dopiero teraz widzisz, że na widowni są dzieci z twojej grupy i ich rodzice. Znowu się kłaniasz, a oni biją ci brawo! Słyszysz te brawa? Jesteś spokojny, szczęśliwy i pewny siebie. Powoli schodzisz ze sceny. Odczekaj chwilę i otwórz oczy.

Na wiejskim podwórku (wyobrażanie dźwięków).

Opowiadanie:

Poznasz teraz różne sposoby słuchania. Zwróć uwagę na dźwięki, które można usłyszeć w otoczeniu. Wsłuchaj się w dźwięki, które dochodzą z daleka. Teraz skoncentruj się na dźwiękach, które są blisko, bezpośrednio przy Tobie. A teraz zajmijmy się odgłosami wytworzonymi w fantazji, czyli takimi, które już kiedyś słyszałeś w rzeczywistości, a dzisiaj odtworzymy je z wyobraźni jak z magnetofonu. Zapraszam na wiejskie podwórko. W oborze stoi krowa. Na Twój widok głośno muczy. Postaraj się usłyszeć głos ryczącej krowy. Idziesz dalej, dochodzisz do chlewu. Głodne świnki zaczynają kwiczeć, chrząkać. Spróbuj wyobrazić sobie, jak brzmią te dźwięki. Obok chlewika jest gołębnik. Na drążkach siedzą gołębie i gruchają donośnie. Spróbuj usłyszeć te dźwięki. Z oddali słychać brzęczenie pszczoł. Zwróć uwagę na ten dźwięk. Jest coraz głośniejszy. Nagle niebo zakryły czarne chmury. Z daleka nadciąga burza. Słychać grzmoty. Zanim burza z wyobraźni przybliży się, wróć do rzeczywistości. Poczuj stopy, nogi, ręce i ramiona. Porusz

nimi lekko. Przyciągnij swoje ciało. Otwórz oczy.

Spacer po łące(zabawa relaksacyjna z wykorzystaniem muzyki).

Dziecko wyobraża sobie spacer po łące lub lesie; wdycha przez nos świeże powietrze, wacha kwiatki, dmucha na ich płatki.

Jestem chmurką(trening autogenny).

Spokojnym i cichym głosem czytam przyjemne i odprężające opowiadanie o chmurce.

Dziecko kładzie się wygodnie na plecach i wyobraża sobie, że jest chmurką: Wyobraź sobie, że jesteś białą i miękką chmurką. Płyniesz po błękitnym niebie. Przemykasz między ciepłymi promykami słońca. Delikatny wiatr przesuwają Ciebie w różne strony. Na niebie jest mnóstwo chmur. Między Wami przelatują ptaszki. Płyniesz po niebie...i widzisz w dole piękny las i rzekę. Ale to wszystko jest na dole...Ty jednak beztrudnie płyniesz po niebie. Czujesz się radosny i bezpieczny. Czujesz się potrzebny i ważny. Jest Ci dobrze.

A teraz otwórz oczy i już...nie jesteś chmurką.

Pszczółka Słoduszka (trening autogenny).

Opowiadanie:

Było lato. Słońce ogrzewało cały świat swoimi ciepłymi promieniami. Wokół czuć było piękny zapach kwiatów. Pszczółka Słoduszka zbierała właśnie słodki nektar z kwiatów.

Zostało jej jeszcze: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć...kwiatków (podczas liczenia zwalniamy tempo). Pszczółka poczuła nagle, że jest bardzo zmęczona i postanowiła chwilę odpocząć. Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone łapki, nóżki i zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie i równiutko oddychać. W oddali słyhać było tylko spokojne odgłosy łąki. Słoduszka pomyślała sobie, że jest jej bardzo dobrze. Czują, jak słońce ogrzewa całe jej ciało, a ciepło z łapek i nóżek przepływa aż do brzuszka. Jest spokojna i bezpieczna. Ogarnia ją senność...Zasypia... A teraz obudź się i otwórz oczy, przestajesz już być pszczółką....