**ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Ćwiczenia oddechowe mają przede wszystkim za zadanie wyćwiczenie oddychania przeponowego.

Na początek warto ocenić swój własny tor oddechowy. W tym celu stajemy przed lustrem i wciągamy tyle powietrza, żeby wypowiedzieć zdanie: „dzisiaj jest ładna pogoda”. Nim zaczniemy wypowiadać zdanie, oceniamy po wdechu, w jakim obszarze klatka piersiowa maksymalnie się poszerzyła i czy uniosły się ramiona. Prawidłowo ramiona nie powinny się unosić, a klatka piersiowa powinna rozszerzać się równomiernie, także w swojej dolnej części.

**ĆWICZENIA W POZYCJI LEŻĄCEJ:  
Ćwiczenie pierwsze:** kładziemy się na plecach na twardym podłożu. Jedną dłoń układamy w górnej części klatki piersiowej (na mostku), a drugą w górnej części brzucha. Wykonujemy wdech przez nos i wydech powietrza przez usta, ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Następnie wykonujemy szybki wdech ustami i nosem, tak żeby powietrze doszło do najniższych pięter klatki piersiowej. Staramy się zatrzymać powietrze przez chwilę w płucach, napinając mięśnie brzucha. Wolno wydychamy powietrze przez usta.

**Ćwiczenie drugie:** również układamy się na plecach, ale dodatkowo na brzuchu kładziemy średniej wielkości książkę. Unosimy książkę poprzez wdech powietrza nosem i ustami. Zatrzymujemy przez 2 sekundy książkę w najwyższym punkcie uniesienia. Wykonujemy wydech, książka powinna płynnie opadać. Powtarzamy ćwiczenie, wymawiając podczas wydechu głoskę sss... lub fff..

**ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ:**

Dalsze ćwiczenia będziemy wykonywać, stojąc przed lustrem z lekko rozstawionymi nogami.

**Pierwsze ćwiczenie z tej serii:** obejmujemy dłońmi boki klatki piersiowej, tak, żeby kciuk skierowany był do tyłu. Wykonujemy pełny, szybki wdech nosem i ustami. Napinamy mięśnie brzucha, przez moment przytrzymujemy powietrze w klatce piersiowej, a następnie wolno i równomiernie wykonujemy wydech. Ćwiczenie powtarzamy, wymawiając podczas wydechu głoskę sss... lub fff...

**Ćwiczenie drugie:** stoimy w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wykonujemy szybki wdech, równocześnie unosząc ramiona w bok. Opuszczając ramiona, wypuszczamy powoli powietrze, robiąc w tym czasie kilka pauz.

ZACHĘCAM DO WYKONYWANIA ĆWICZEŃ WSPÓLNIE Z DZIEĆMI. DZIECKO NAŚLADUJĄC NAS W NATURALNY SPOSÓB UCZY SIĘ JE WYKONYWAĆ PRAWIDŁOWO.