**1. Gra w węża**

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

* Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
* Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
* Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
* Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

**2. Dmuchanie wielkiego balona**

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą [zabawę](https://pieknoumyslu.com/magiczny-sloik-spokoju/).

* Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
* Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
* W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu **dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos** jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.