**Oddychanie w stylu słonia**

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

* Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
* Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
* Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
* Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając “trąbę” ku dołowi.

**Oddech lamparta**

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje [przeponę](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przepona_(mi%C4%99sie%C5%84)" \t "_self).

* Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
* Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
* Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.