

## Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 4-6 lat

Ćwiczenia oddechowe z piłeczką , chusteczką



### 1. Ćwiczenie

**Pozycja wyjściowa:** siad skrzyżny; ręce w pozycji „skrzydełek” ; dwa palce pionowo

**Wykonywany ruch:** wdech nosem – głowa prosto; skręt głowy w bok i dmuchnięcie w palce, jakby się gasiło świeczkę. Następnie to samo w drugą stronę.

Działanie: *wzmocnienie mięśni oddechowych i długiego wydechu*

### 2. Ćwiczenie

**Przybory:** piłeczka do tenisa stołowego

**Pozycja wyjściowa:** klęk podparty; piłeczka leży na ziemi przed nami.

**Wykonywany ruch:** wdech nosem, następnie dmuchnięcie w piłeczkę tak żeby potoczyła się jak najdalej.

Działanie: *wzmocnienie mięśni oddechowych i rozciągnięcie mięśni piersiowych*

### 3. Ćwiczenie

**Przybory:** chusteczka

**Pozycja wyjściowa:** siad skrzyżny; w ręce trzymamy chusteczkę

**Wykonywany ruch:** wdech nosem, następnie dmuchnięcie w chusteczkę , tak żeby uniosła się do góry.

Działanie: *wzmocnienie mięśni oddechowych i długiego wydechu*

**Milego ćwiczenia z dziećmi 😊**

*Specjalista gimnastyki korekcyjno-  
kompensacyjnej*

*Barbara Prange*