**ĆWICZENIA MAJĄCE NA CELU WZMOCNIENIE ODDECHU**

* Najprostszym ćwiczeniem jest wykonanie wdechu i wydechu o jednakowym czasie trwania obu czynności, np. „wąchanie kwiatów” – dzieci powoli wciągają powietrze nosem i równie powoli, aby jak najdłużej zapamiętać ich zapach, robią wydech;
* Zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni;
* Zdmuchiwanie kawałka papieru przez rurkę z powierzchni stołu;
* Dmuchanie na wiatraczki;
* Zdmuchiwanie świecy;
* Dmuchanie na watkę lub piórko;
* Chłodzenie gorącej zupy;
* Odtajanie zmarzniętej szyby.

**ĆWICZENIA MAJĄCE NA CELU WYDŁUŻENIE FAZY WYDECHOWEJ**

* Balonik- naśladujemy powolny ruch nadmuchiwania balonika;
* Dmuchanie na świecę, w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie gasł;
* Dmuchanie na pasek papieru – w czasie wydechu papierek ma być wychylony przez cały czas [od jednakowym kątem;
* Puszczanie baniek mydlanych ( wydech musi być powolny, równomierny i jednocześnie długi );
* Mecz piłki pingpongowej- osoby siedzące przy stoliku mają za zadanie dmuchanie piłeczki, ale w ten sposób, by nie spadła ze stolika. To ćwiczenie dzieci mogą wykonywać również leżąc na brzuchu na podłodze.