**Wierszyki na jednym oddechu**są bardzo popularną i niezwykle lubianą przez dzieci zabawą. Można zaproponować na przykład wpisywanie rekordów: do ilu uda się policzyć najwięcej każdego dnia lub na każdych zajęciach. Zachęcam również dorosłych do wspólnych zabaw z dziećmi:)

Ćwiczenia oddechowe:

* korekcja toru oddechowego [w trakcie mówienia: wdech nosem, wydech ustami]
* pogłębienie oddechu
* aktywizacja przepony
* wydłużenie fazy wydechowej
* zwiększenie pojemności życiowej płuc
* wzmocnienie mięśni oddechowych
* usunięcie nadmiernego napięcia mięśniowego
* relaksacja

Jednocześnie pamiętajmy, że **ćwiczenia oddechowe** robimy tylko kilkukrotnie. Nie dłużej niż 3 do 5 minut. Z dziećmi, które nie mają przeciwwskazań do ich wykonywania.

**„Kura”**

Nabieramy powietrze nosem i na jednym oddechu mówimy tekst:

*Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo…*

I liczymy do tylu, do ilu potrafimy najwięcej:)

**„Rosół”**

*Siedzi chłop przy stole liczy oka w rosole: jedno oko, drugie oko, trzecie oko…*

„**Wrony”**

*Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona…. a trzynasta ogoniasta!*