

## Ćwiczenia oddechowe na powietrzu

### **1. Stoimy wyprostowani, ręce wzdłuż tułowia ( przy biodrach).**

Nabieramy powietrze i jednocześnie wspinamy się na palce i unosimy ręce do góry.

Wydychamy powietrze z jednoczesnym skłonem w przód.

### **2. Stoimy wyprostowani, ręce wzdłuż tułowia.**

Nabieramy powietrze i jednocześnie unosimy przodem ręce w górę.

Powietrze wypuszczamy z równoczesnym opuszczeniem rąk i przysiadem.

### **3. Stoimy wyprostowani, ręce wzdłuż tułowia.**

Wdech wykonujemy z jednoczesnym uniesieniem rąk bokiem do góry.

Wydech – opuszczamy ręce.

### **4. Spacerujemy po podwórku.**

Co trzeci krok robimy głęboki wdech i jednocześnie podnosimy ręce do góry, długi wydech z opuszczeniem rąk.

### **5. Zabawa w dmuchanie baniek mydlanych przez słomkę.**

Do zabawy wykorzystajcie płyn do naczyń rozcieńczony z wodą.