**Ćwiczenia oddechowe poprawiające ruchowość i kształt klatki piersiowej od 27.04. do 30.04 i od 04.05. do 08.05.**

Ćwiczenia na ten okres mają również za zadanie zwiększyć pojemność życiową płuc i wentylować płuca.

W ćwiczeniach staramy się nauczyć oddychania torem brzusznym.

Rodzice wspomagają syna we wszystkich ćwiczeniach i skupiają się na tym, aby Piotr wykonywał pełny, głęboki wydech. Zapewni on niejako automatycznie głęboki wdech.

Proszę zapoznać się z poniższymi ćwiczeniami i wykonywać je zgodnie z opisem.

Każdorazowo przed ćwiczeniami właściwymi należy przeprowadzić rozgrzewkę.

**Rozgrzewka**

W ramach rozgrzewki proszę, aby dziecko wykonało:

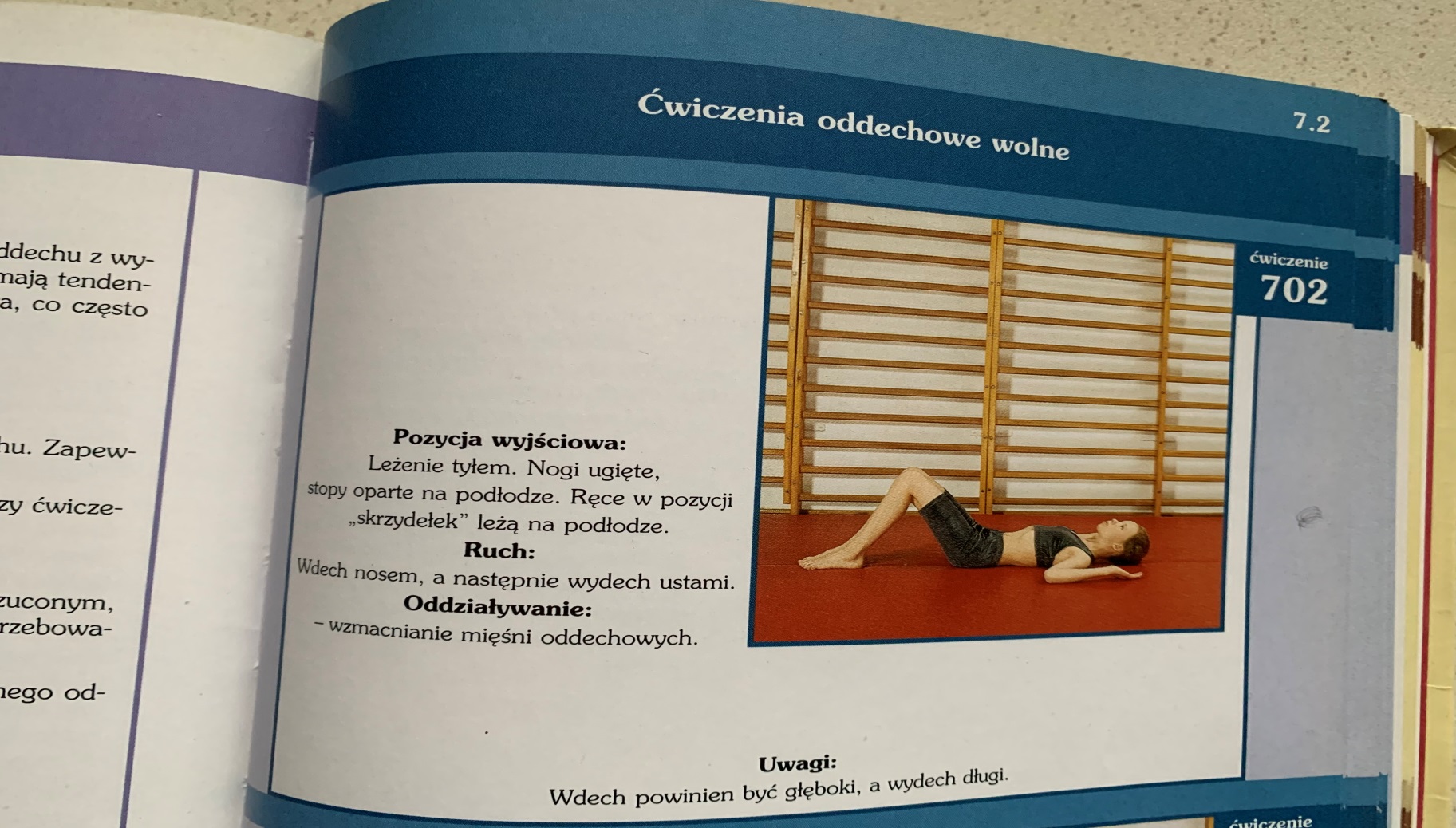
- 10 przysiadów,

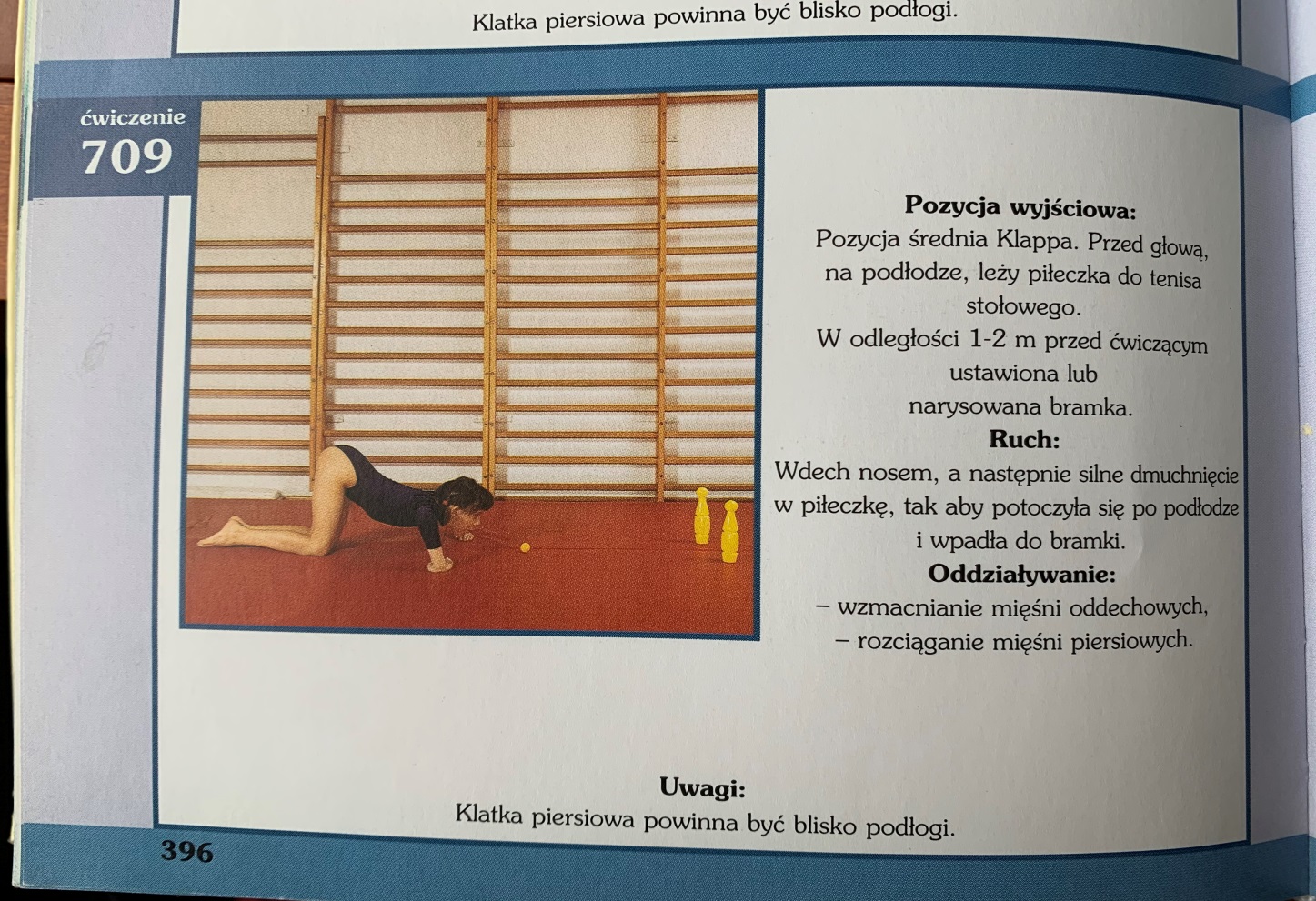
- 10 skłonów w przód,

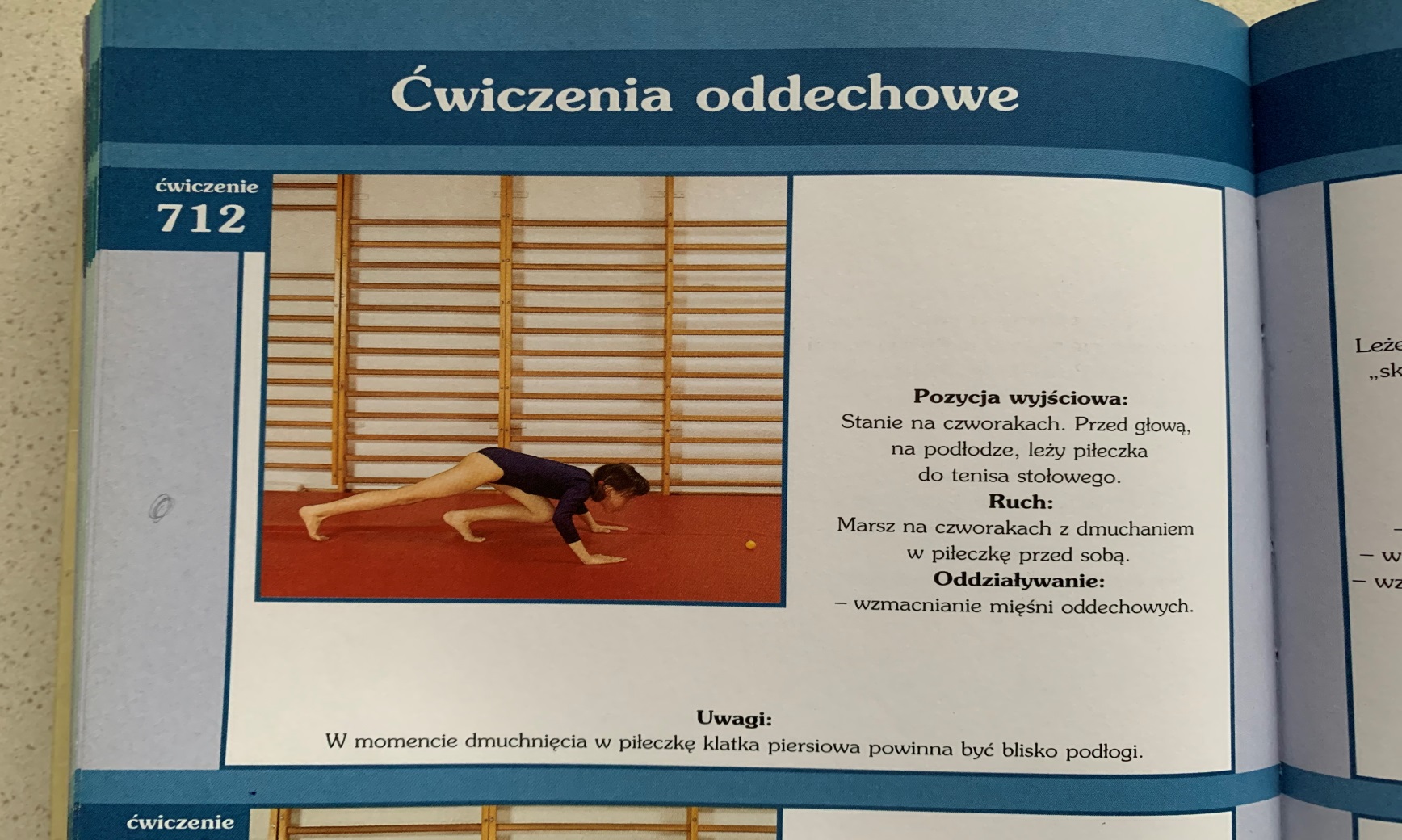
- leżąc na dywanie wykona „rowerek”.

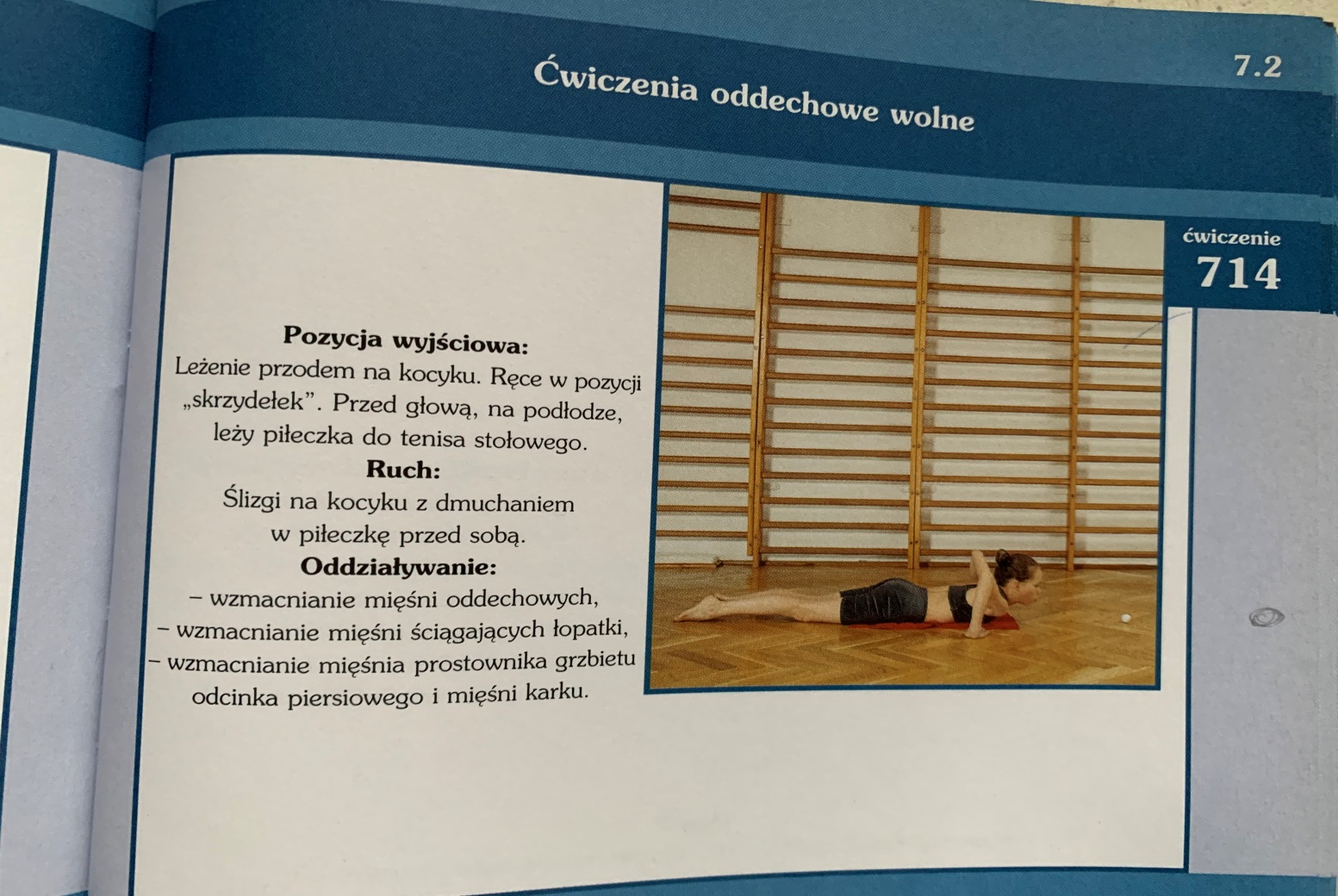
**Ćwiczenia oddechowe - właściwe.**

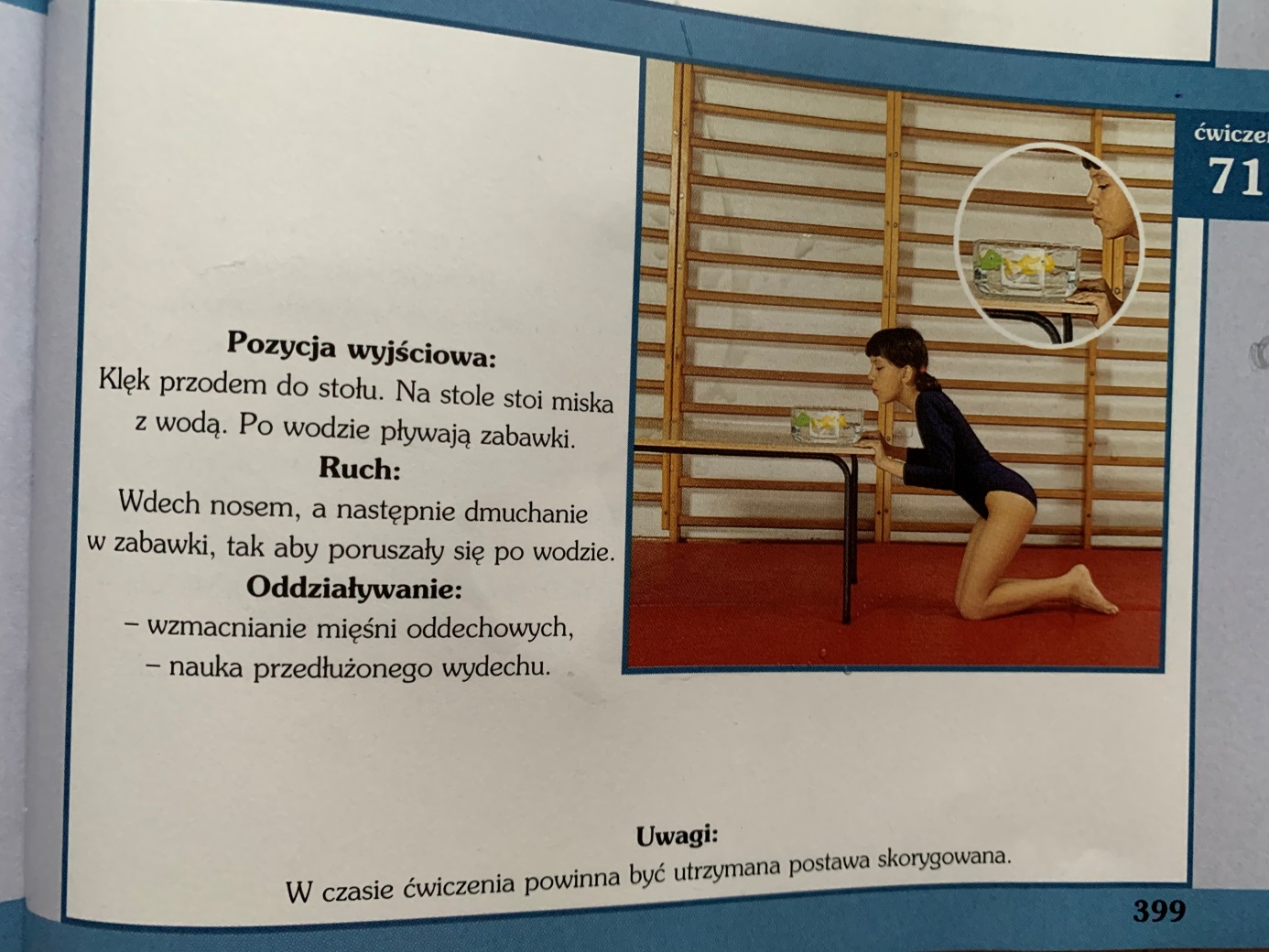
1. **Ćwiczenia oddechowe wolne** (proszę wykonywać według instrukcji zamieszczonej na zdjęciu).

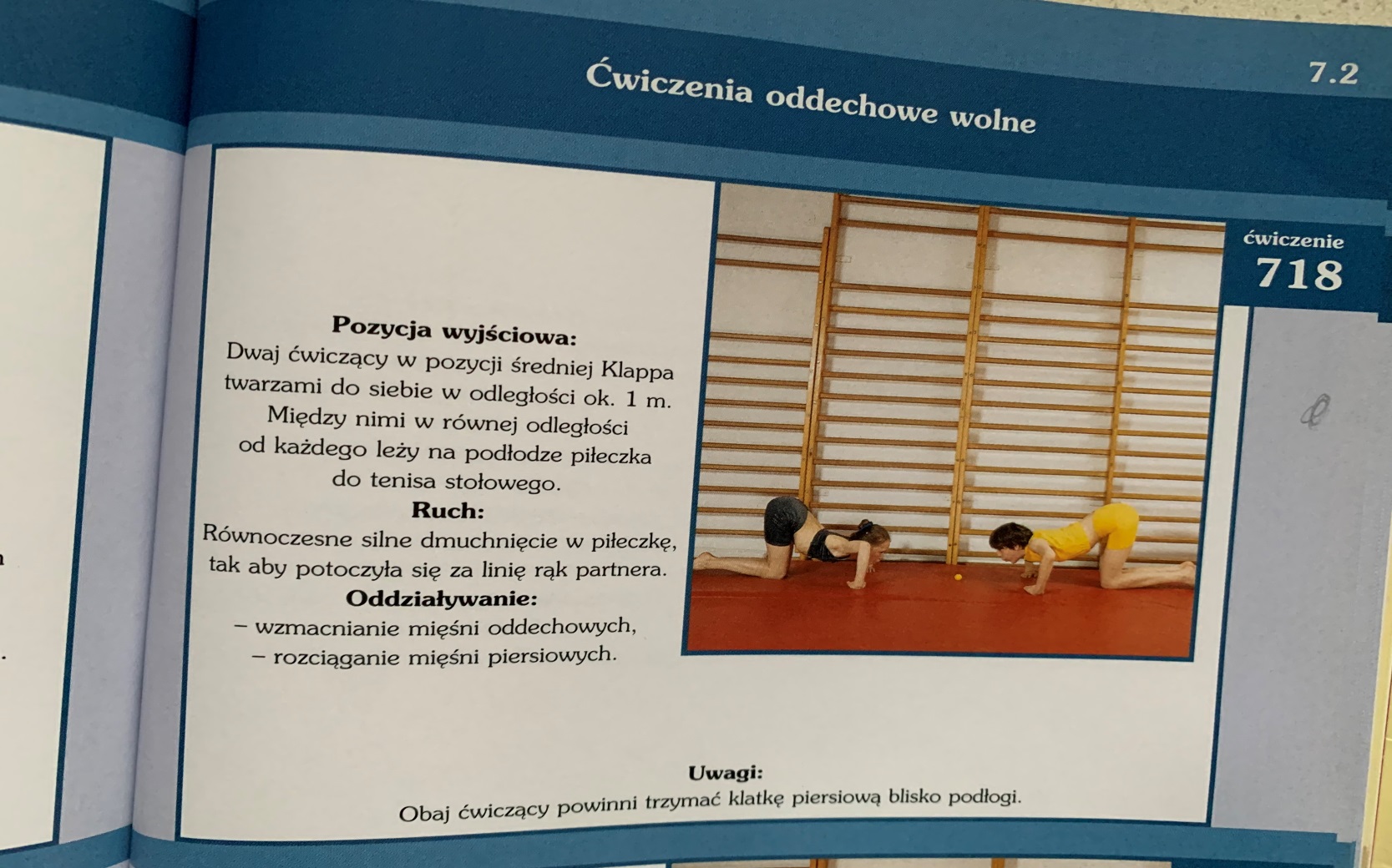


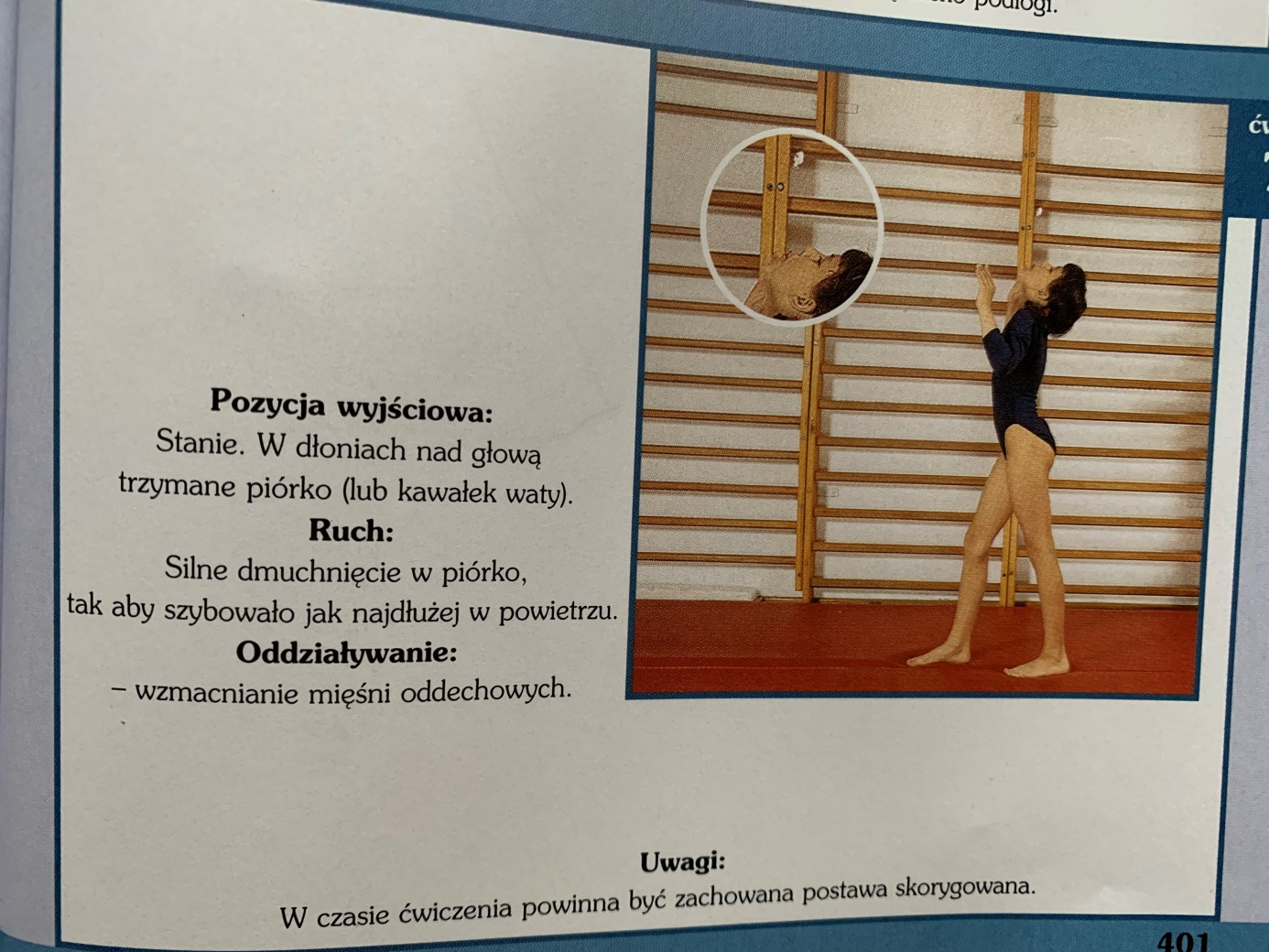


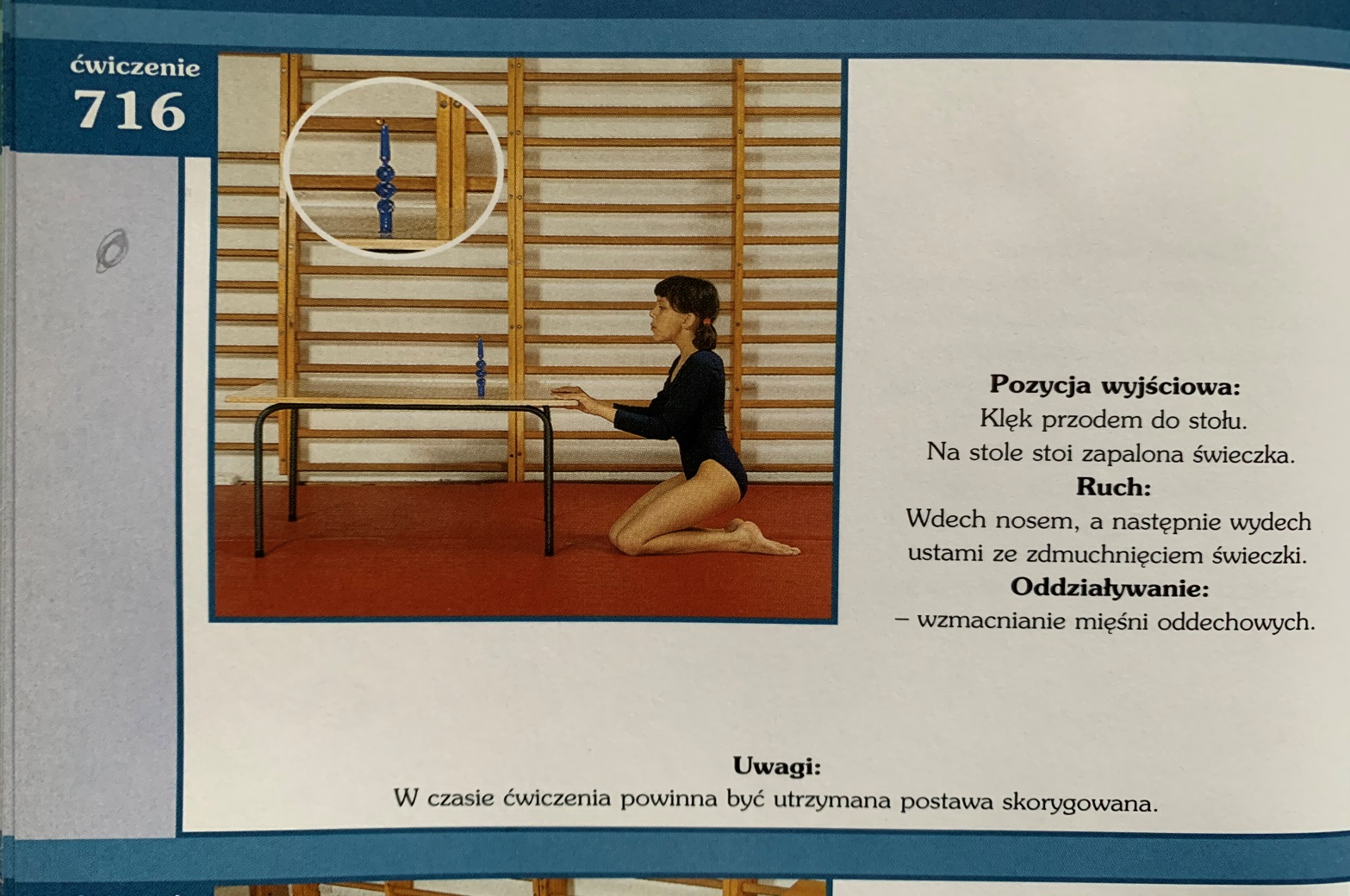




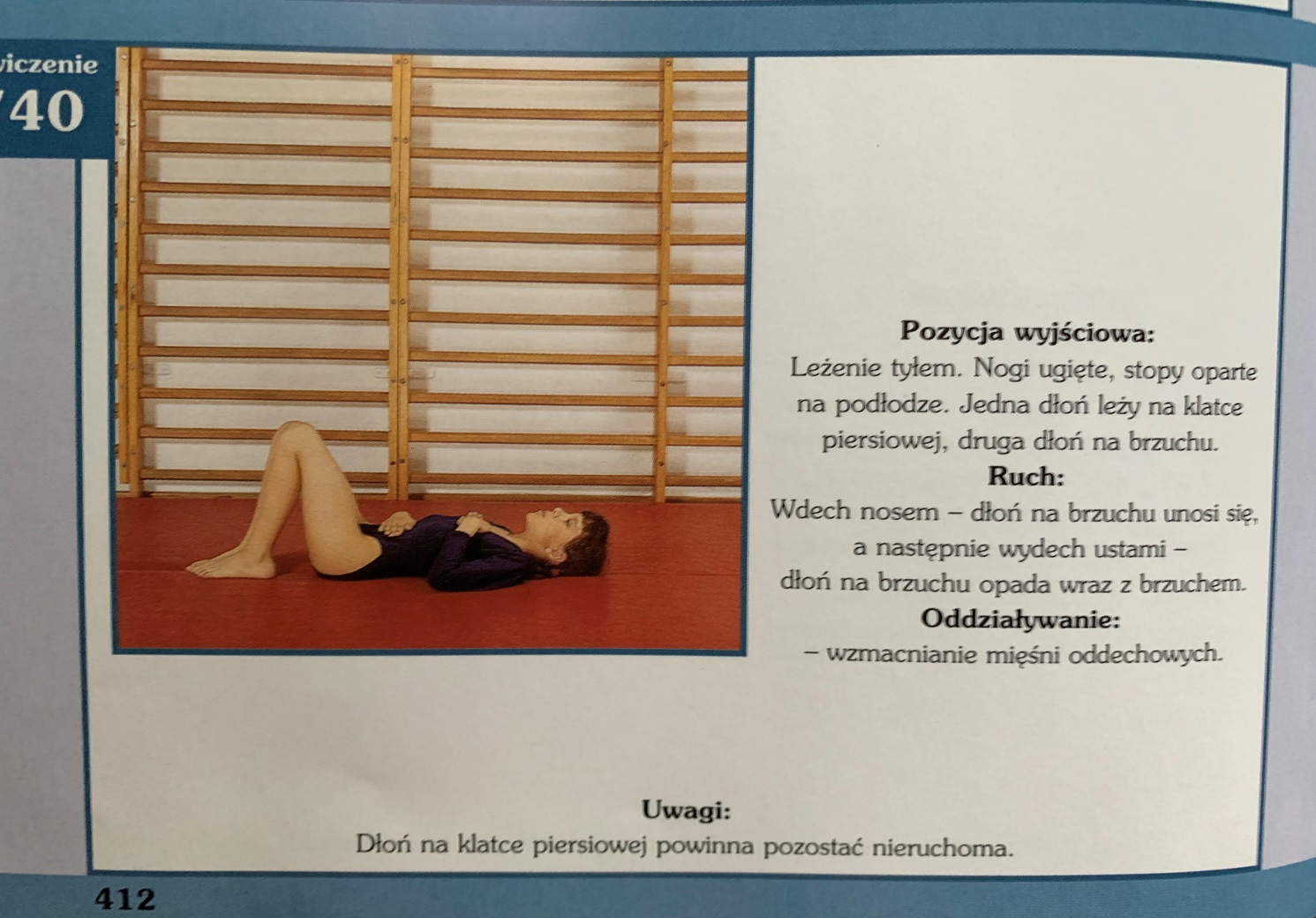








1. **Ćwiczenia nauki oddychania torem brzusznym** (proszę wykonywać według instrukcji zamieszczonej na zdjęciu).

****

1. **Ćwiczenia oddechowe oporowane** (proszę wykonywać według instrukcji zamieszczonej na zdjęciu).

