

Ćwiczenia oddechowe, które wyregulują emocje dzieci

Świadome oddychanie ma ogromny wpływ na emocje i funkcjonowanie organizmu. Poprzez ćwiczenia oddechowe dzieci uczą się:

- Obniżać poziom stresu i napięcia w ciele,
- Lepiej zarządzać emocjami, co pozwala im spokojniej reagować na trudne sytuacje,
- Zwiększać koncentrację, co sprzyja efektywnej nauce i zabawie,
- Budować poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie w radzeniu sobie z wyzwaniami.

Ćwiczenie 1.

Oddychanie brzuszne – dziecko siada wygodnie lub kładzie się na plecach, dłonie leżą na brzuchu. Podczas wdechu brzuch działa jak balonik – napęnia się i powiększa. Podczas wydechu „balonik” powoli opada. Powtórzcie ćwiczenie kilka razy, koncentrując się na równym, spokojnym oddechu.

Ćwiczenie 2

Oddech kwiat-lis – dziecko wyobraża sobie, że trzyma w jednej ręce piękny kwiat, a w drugiej – puchatego lisa. Wdech to wąchanie kwiatka, a wydech – dmuchanie na lisa.

Ćwiczenie 3

Liczenie do czterech :

- Wdech nosem przez 4 sekundy,
- Wstrzymanie powietrza przez 4 sekundy,
- Wydech przez 4 sekundy,
- I ponowne wstrzymanie powietrza na 4 sekundy.

Inne ćwiczenia oddechowe:

1. Dmuchiwanie baniek mydlanych,
2. Wąchanie – szukamy zapachów „Co pachnie u mnie w domu?”,
3. Długi, spokojny wdech nosem, długi spokojny wydech ffffff...,
4. Zdmuchujemy świeczkę – świeca oddalona od dziecka,
5. Tańczący płomyk – dmuchamy na świeczkę tak, aby płomyk nie zgasł,

6. Studzimy kakao – wyobrażamy sobie filiżankę z gorącym napojem, dmuchamy, studzimy.

Ćwiczenia artykulacyjne:

1. „Słoń” – dosięgnij językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze po prawej, na górze po lewej, na dole po prawej oraz na dole po lewej,
2. „Świnka” – wysuwanie warg tworząc świński ryjek,
3. „Konik” – kłaskaj językiem jak konik,
4. „Zmęczony konik” – parskanie wargami,
5. „Znudzony lew Leon” – ziewanie, teatralne ziewanie przy szeroko otwartych ustach,
6. „Chomik” – wypychanie policzków powietrzem.

7. „Sowa” – hu, hu, hu, hu....,
8. „Krowa” – naśladowanie przeżuwania. „Malarz” – język to pędzel, którego czubkiem dziecko naśladuje malowanie różnych wzorów na podniebieniu np. linii, kwadratów, trójkątów, fal, kropek,
9. „Balonik” – nadymanie policzków, a następnie „przekłuwanie” palcem,
10. „Całuski” - cmokanie, usta w dzióbek,
11. „Niejadek” – wciąganie warg do środka jamy ustnej,
12. „Schody” – pierwszy schodek jest tuż za górnymi zębami, drugi na wałku dziąsłowym, trzeci na podniebieniu. Język skacze po schodach,
13. „Malarz” – język to pędzel, którego czubkiem dziecko naśladuje malowanie różnych wzorów na podniebieniu np. linii, kwadratów, trójkątów, fal, kropek.

Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie, ale krótko, gdyż to daje najlepsze rezultaty.