

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ –ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### Όλγα Μούκα-ΠΕ28-ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι αναπνευστικές Ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για χαλάρωση, για αποκατάσταση- βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας, για απόχρεμψη(απομάκρυνση πτυέλων) και μια πληθώρα συναφών χρήσεων. Μπορούμε να συνδυάσουμε τα παραπάνω οφέλη με ένα παιγνιώδη τρόπο ώστε να είναι και πιο ευχάριστη η εφαρμογή τους. Παραθέτω εδώ κάποιες από τις ασκήσεις που κατά τη γνώμη μου, είναι απλές και δεν χρειάζονται ιδιαίτερους χειρισμούς από τους γονείς. Σαν εργαλεία προτείνω μια σφυρίχτρα, μια μπάλα μικρή ή ένα πλαστικό παιχνίδι που επιπλέει, σαπουνόφουσκες, ένα πλαστικό μπουκάλι, ένα τραμπολίνο ή μια μπάλα γυμναστικής μεγάλη με λαβές ή χωρίς, ένα φύλλο χαρτί, μια φλογέρα, το ίδιο το σώμα του παιδιού, πλαστικός ανεμόμυλος ή παιχνίδια για φύσημα, μαυροπίνακας, λουλούδια(προσοχή στα παιδιά με αλλεργίες), χρησιμοποιήστε πλαστικά σ' αυτή την περίπτωση.



Κάνουμε σαπουνόφουσκες, βγάζουμε τον αέρα στο μπουκάλι, κάνουμε αγώνες με τα πλαστικά παιχνίδια στο νερό, φυσάμε τον ανεμόμυλο.





Κάνουμε την «ΧΗΝΑ» ,ανοίγουμε τα χέρια με μια μεγάλη εισπνοή και τα κατεβάζουμε εκπνέοντας, «Φυσάμε» τα σύννεφα, Λυγίζουμε πλάγια το σώμα μας, ανοίγουμε τον θώρακα μας με τα χεράκια στο πλάι(παίρνω αέρα-βγάλω αέρα)





Μαθαίνω να εισπνέω. Κλείνω το ένα ρουθούνι και μετά το άλλο παίρνοντας αέρα με το ανοιχτό ρουθούνι.



Παίζω φλογέρα



Φυσάω το κεράκι, μυρίζω τα λουλούδια, φυσάω τη ζωγραφιά ή ένα φύλλο χαρτί





Αν υπάρχει τραμπολίνο στο σπίτι κάνουμε χρήση με την παρουσία ενήλικα, όπως και χρήση της μπάλας.(μικρά χοροπηδητά βηματάκια).

Σας ευχαριστώ!!!



ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!!!