

Ćwiczenia oddechowe – zabawa z piórkiem.

Każdy aktor występujący na scenie, oprócz pięknie wypowiedzanego tekstu, musi również prawidłowo oddychać. Zapewne zauważyliście, że podczas prób przedstawienia, gdy długo mówicie swoją rolę, często brakuje wam powietrza. Dlatego też, zachęcam was do codziennego wykonywania ćwiczeń oddechowych.

Aby jednak ćwiczenia sprawiły wam wiele frajdy, proponuję zabawę z piórkiem. Przygotujcie więc piórko i zaczynamy!

- **Zdmuchiwanie piórek z różnych przedmiotów i części ciała.**

Kładziemy piórko na różnych przedmiotach w domu i zdmuchujemy je z nich: z kanapy, z fotela, z szafki, ze stołu. Zdmuchujcie również piórko, które “przypadkiem” ulokowało się na waszych ciele lub waszych rodzicach lub rodzeństwie.

- **Nie spadnij!**

Celem zabawy jest utrzymanie piórka w powietrzu tak długo, jak tylko się da! Nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o liczbę dmuchnięć czy głębokość wdechu. Pamiętajcie, że im wyżej piórko się wzniesie, tym mniej się napracujecie!

- **Nie spadnij – duo.**

Do tej gry, potrzebny będzie wam towarzysz. Zaproście więc rodzeństwo.

Zabawa przypomina trochę grę w badmintona, lecz zamiast pałek gramy... powietrzem! Główną zasadą jest naprzemiennosc: raz jedno dziecko, raz drugie dmucha na spadające piórko. Ta osoba, której nie uda się “podbić” piórka, traci punkt.

- **Piórko – rakieta.**

Wyobraźcie sobie, że piórko jest rakieta, która musi wystartować z Księżyca. Startuje w różnych kierunkach i z różnych miejsc. Postępujcie według instrukcji:

- Połóż rakieta na nosie, rakieta leci do góry;
- Połóż rakieta na brodzie, rakieta leci w dół;
- Połóż rakieta na policzku, rakieta leci w lewo/prawo;

- **Uciekające piórko.**

Przygotujcie do tej zabawy pudełka różnych rozmiarów. Połóżcie piórko w największym pudełku. Zadaniem Waszym jest kontrolowanie oddechu, aby piórko przemieszczało się wzdłuż ścianek pudełka, lecz nie wyskoczyło poza nie. Jeśli poradziliście sobie z tym zadaniem, zmieńcie pudełko na mniejsze i coraz mniejsze...

Gdy zakończycie już zabawę z piórkiem, pamiętajcie o powtórzeniu tekstu swoich ról!