

20.04.2020

Ćwiczenia oddechowe stanowią podstawę ćwiczeń wspomagających mowę dziecka. Usprawniają one aparat oddechowy, zwiększają pojemność płuc, kształtują ruchy przepony, uczą ekonomicznej gospodarki powietrzem w czasie mówienia, różnicują fazy oddychania (prawidłowy wdech powinien być szybki i głęboki, wydech – powolny i długi), ułatwiają dziecku zsynchronizowanie oddechu z treścią wypowiedzi, zmniejszają nadmierne napięcie mięśniowe. Ponadto uspokajają i wyciszają organizm, wpływają korzystnie na redukcję stresu.

Propozycje ćwiczeń oddechowych

1. Proponujemy dzieciom zabawę w dmuchanie:

***Zabawy z rurką lub słomką:**

- Słomkę wkładamy do szklanki z wodą, nie dotykając jej powierzchni, wydmuchujemy w wodzie dołek.
- Zanurzamy słomkę w wodzie i leciutko dmuchamy, wywołując niewielkie bąbelki.
- Dmuchamy rurką na zmianę: długo – krótko, słabo – mocno
- Rurką lub słomką zdmuchujemy papier, chrupki, piłeczki z gładkiej powierzchni stolika, potem z powierzchni chropowatej, rozdmuchujemy kaszę, ryż, sól.
- Rurka może służyć do przenoszenia (przyciągania na wdechu): skrawków papieru, styropianu, waty np. do pudełka albo ich wydmuchiwanie (na wydechu). Kto dmuchnie dalej? Kto mocniej? Kto szybciej? Kto trafi do celu?

***Dmuchamy** na paski papieru lub kulki z waty umocowane na nitkach (papier, waciki powinny wychylać się jednakowo).

***Dmuchamy** na waciki, styropian, piórka, wycięte z kolorowego papieru różne kształty (np. koła, krople deszczu, chmurki, listki, kwiatki, gwiazdki). Te przedmioty mogą leżeć na dowolnej powierzchni lub mogą być umieszczone na nitce.

***Dmuchamy** na wiatraczki (wprawianie w ruch), w gwizdki

***Zabawy z płomieniem świecy:**

- Dmuchamy na zapaloną świeczkę z różnym nasileniem, tak, aby płomień nie zgasł.
- Staramy się zdmuchnąć płomień z dużej odległości.
- Zdmuchujemy płomień z dużą siłą z bliska.

* **Zabawy z piłeczką pingpongową** (może to być też kulka z papieru lub waty). Przedmiot kładziemy na środku stolika. Dziecko siedzi, stoi, klęczy w takiej pozycji, by miało usta na poziomie powierzchni stolika i:

- Lekko dmucha na piłeczkę, tak, by przechodziła „piechotą”
- Dmucha na piłkę silnie, starając się wbić „gola” w bramkę zbudowaną z klocków, ustawioną w różnych miejscach na stole.

2. Wąchamy np. kwiaty, potrawy, kosmetyki - wciągamy zapach i zatrzymujemy go jak najdłużej, następnie wydmuchujemy.

3. Nadmuchujemy baloniki – dziecko naśladuje czynność nadmuchiwanie balonika, nabiera powietrze przez nos i pompuje balon. Z balonika ucieka powietrze: ssssss... Dmuchamy na balonik, aby nie upadł na podłogę.

4. Naśladujemy szelest liści pod nogami: sz..., sz..., sz...

5. Naśladujemy szum wiatru: szszszsz – coraz głośniejsz, później ciszej.

6. Chuchamy na zamrożone ręce: chu..., chuuu..., chuuu...

7. Dmuchamy na gorącą herbatę: fffff...

8. Naśladujemy lokomotywę, która rusza: czczczcz..., wypuszcza parę: pssss... szszsz... fffff...

9. Zdmuchujemy płatki z kwiatów: pffff...

10. Puszczamy bańki mydlane – w czasie ćwiczenia wydech musi być równomierny, powolny i długi.

11. Nabieramy powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczamy przy jednoczesnej artykulacji głoski np. /s/ lub /sz/.

12. Oddychamy w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu – w czasie wdechu zabawka unosi się do góry, przy wydechu opada.

13. Naśladujemy na jednym wydechu śmiechy różnych osób np. dziewczynka: hi, hi, hi, chłopiec: ha, ha, ha, staruszka: he, he, he, mężczyzna: ho, ho, ho.

14. Bawimy się samogłoskami (zabawy fonacyjne), na jednym wydechu mówimy jak najdłużej: aaa..., ooo..., uuu..., eee..., yyy..., iii...

15. Liczymy na jednym wydechu: 1, 2, 3, 4, 5...

16. Wyliczamy na jednym oddechu jak najwięcej wron: „Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona (...) a ta jedenasta, wrona ogoniasta.