

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, wydychamy w wodzie dołek.
- Zanurzamy słomkę w wodzie i leciutko dmuchamy, wywołując niewielkie bąbelki.
- Dmukamy 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 wydychania (na wydechu). Kto dmuchnie dalej? Kto mocniej? Kto szybciej? Kto trafi do celu?

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

***Dmukamy** 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.

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

***Zabawy z płomieniem świecy:**

- Dmukamy 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.

- 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.

- Zespół Logopedów
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Tarnowie