

WDECH I WYDECH

ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE

W prawidłowym sposobie mówienia powietrze wdychane jest głównie ustami, a wydychane ustami lub nosem, w zależności od wypowiedzianych dźwięków. Prawidłowy oddech podczas wypowiedzi to szybki, rytmiczny wdech, bez podnoszenia ramion, oraz powolny, długi wydech, podczas którego odbywa się wypowiedź.

W prawidłowym sposobie oddychania(z wykluczeniem oddychania w trakcie wypowiedzi) należy pamiętać o podstawowej zasadzie – wdech wykonujemy nosem, wydech zaś ustami.

Prawidłowy tor oddechowy można wyćwiczyć między innymi przez nadmuchiwanie balonów, dmuchanie baniek mydlanych i inne rodzaje dmuchania. Można wykorzystać słomkę i rozdmuchiwać płynne farbki po kartce, robić bąbelki w wodzie lub innym płynie. Świetną zabawą jest utrzymywanie piórka (lub baniek) w powietrzu. Można ją zmodyfikować, wykorzystując na przykład piłeczki do ping ponga, które trzeba przesunąć oddechem po stole.

Propozycje ćwiczeń oddechowych:

- **Pełzające robaczki**, dmuchanie przez rurkę, zrobionych z papieru robaczków.

<https://www.facebook.com/bosquedefantasias/videos/348610345784123/>



- **Dmuchanie na wiatraczki**, np. z kolorowej gazety. W tym ćwiczeniu pamiętajmy o kontroli fazy wdechowej: wdech powinien być wzięty miarowo i spokojnie.
- **Dmuchanie do celu**, np. dmuchanie papierowej kulki do bramki.

<https://www.facebook.com/MiGranjitaPreescolar/videos/560197681589888/>

- **Zabawa w wyścigi samochodowe**, zróbmy tor do wyścigów i samochodziki. Przesuwanie papierowego autka po wyznaczonej trasie.



- **Zabawa z chmurką**, papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami watek – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania.

- **Dmuchanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli, lub w misce z wodą** (wykonane samodzielnie, np. z nakrętek).



- **Puszczanie baniek mydlanych**, dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej.
- **Zdmuchiwanie kropli deszczu, piórek, listków w czasie spacerów.**
- **Kolorowe plamki**, dziecko przy użyciu rurki rozdmuchuje nałożone na kartkę papieru kolorowe krople płynnych farbek.



- **Zabawa z kropkami**, zwierzątka (np. biedronka, krówka) narysowane na kartce, można wykorzystać do ćwiczeń z rurką w układanie kropek, łątek. To świetne ćwiczenie dla mięśnia okrężnego ust oraz regulujące fazę wydechu.

Ćwiczenie oddechowe. Nanosimy kropki na krowę, zastygając je przy pomocy słonki.



CTRM MigaMiś

Biała Krowa.

Biała krowa na polu stała,
Żadna plamka jej nie ozdabiła.

Smutna ta nasza krowa
bez plam,
Zaraz w prezencie jedną
jej dam!

I ty daj kilka, niech będzie
radosna,
Powinna się cieszyć,
przecież jest **WIOSNA!**

Krowa chce plamek, mieć
dużo jak mama,
Natóż jej wszystkie, niech
będzie taka sama!

Alicja Iwanowska

Rys. K. Bartusiak

