

## Zachęcam do ćwiczeń oddechowych



Oddychanie to niezbędna czynność fizjologiczna, która jest podstawą dobrej wymowy. Ćwiczenia oddechowe najlepiej przeprowadzać w przewietrzonym pomieszczeniu. Ćwiczenia oddechowe nie powinny trwać długo.

Cele ćwiczeń oddechowych to:

- ✚ pogłębienie oddechu;
- ✚ rozruszanie przepony;
- ✚ zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej;
- ✚ wyrabianie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu oraz wydłużanie fazy wydechowej;
- ✚ dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi.

Kilka ogólnych informacji:

- ✚ dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego;
- ✚ dzieci, które oddychają przez usta, mają je cały czas otwarte powinny zostać zapisane na konsultację laryngologiczną;
- ✚ warto również obserwować sposób oddychania podczas snu;
- ✚ artykulacja powinna odbywać się na wydechu;



1. *Parkowanie* – wycinamy z papieru małe kolorowe samochodziki; zadaniem dziecka jest przenieść samochodzik do garażu (np. pudełko po zapalkach) przy użyciu słomki. Pamiętajmy, aby pudełko leżało blisko autka, a słomka nie była zbyt gruba i nie miała zgięć (można przyciąć tradycyjną słomkę w miejscu zgięcia). **SŁOMKĘ TRZYMAMY WARGAMI NIE ZĘBAMI !!!**

2. *Wyścigi* – ustawiamy dwa małe papierowe autka na stoliku (powierzchnia musi być gładka). Z pasków plasteliny lub drucika formujemy granice drogi, w której musi mieścić się autko (można uformować kilka zakrętów). Dmuchamy przez słomki tak, aby pojazd jak najszybciej dotarł do mety. Ćwiczenie to można wykonywać w 2 osoby lub pojedynczo.

3. Dmuchanie w płomień świecy, tak aby nie zgasła. Ćwiczenie to powinno być wykonywane zawsze pod kontrolą osoby dorosłej.



4. *Zabawa w piratów* – ustawiamy na wodzie dwa styropianowe statki. Można użyć również plastikowych zabawek. Ważne, by były bardzo lekkie. Zadaniem dziecka jest sterowanie statkiem piratów (przy pomocy oddechu), w taki sposób, aby dogonić drugi ze statków.

5. Dmuchanie w wiatraczek.

6. Gwizdanie przy użyciu gwizdka (nie chodzi o jeden bardzo głośny dźwięk, lecz o kombinację dźwięków, np. długi i cichy, następnie długi i głośny, przerywane ciche, przerywane głośne itp.)



7. *Pająk i muchy* – trzymamy na końcu stolika kawałek materiału, kapelusz lub inny pojemnik, który może stać się np. *pajęczyną*. Układamy przed dzieckiem

małe waciki, czyli *muszki*. Jego zadaniem jest dmuchanie na muszkę, tak aby wpadła w pajęczynę.

8. Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchamy na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.

9. Dmuchiwanie na plastikowe mini zabawki na kółkach, z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.

10. Puszczanie baniek mydlanych. Mobilizujemy dziecko do wykonania jak największej bańki mydlanej.

11. Zabawa w „Gotowanie wody”. Dziecko dmucha przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Należy dmuchać długo, krócej, jak najkrócej, słabo, mocno, bardzo mocno, woda gotuje się.

[Moje propozycje książek w których Państwo znajdziecie wiele ćwiczeń oddechowych.](#)



Życzę miłej zabawy

Pani Sylwia ☺