

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe kształtują prawidłowy tor oddechowy u dziecka oraz

ćwiczenia zasysania, które wpływają na mięsień okrężny warg, na tylną część języka oraz wspomagają koordynację w linii oko – ręka.

Pierwsza grupa zabaw:

Można zaliczyć do niej wszystkie zabawy, w których trzeba nabrać powietrze nosem a wypuścić je ustami. Są to:

- dmuchanie baniek mydlanych,
- zdmuchiwanie świeczek,
- robienie bąbelków w wodzie lub w mleku (używając do tego słomki),
- nadmuchiwanie balona,
- rysowanie przy użyciu dmuchanych mazaków lub malowanie bez używania pędzla,
- zabawy z piórkiem, itp. Oczywiście wszystkie pomysły są dozwolone. Pamiętajcie tylko o: wdech nosem, wydech ustami.

Druga grupa zabaw:

Tutaj potrzebne będą słomki, które mają miejsce zginające się. Dlaczego? Ponieważ, gdy dziecko siedzi przy stoliku na krześle lub na kocu, to zgięcie słomki pomoże w precyzyjniejszym wykonaniu zadania. Przykłady ćwiczeń na zasysanie to:

- przenoszenie płatków śniadaniowych – najlepiej okrągłych – z jednej chusteczki na drugą przy użyciu słomki,
- wyścig ze słomką i skrawkiem papieru – wyznaczamy linię startu i mety. Zadanie dziecka polega na tym, by podtrzymywać skrawek papieru słomką przez zasysanie,
- przenoszenie gwiazdek, przy użyciu słomki, które spadły z nieba, kropek, które zgubiła biedronka, rybek, które wpuszczamy do stawu, itp.

W tych ćwiczeniach fajne jest to, że możemy wymyślać niezliczoną liczbę zadań tematycznych. Co jest istotne przy utrwalaniu słownictwa.

PRZYKŁADOWE ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE

Dodatkowym plusem w nich jest to, że musicie wykonać je z rodzicami lub dziadkami, albo starszym rodzeństwem:)

Wirujący kwiatuszek

Uroczą logopedyczną zabawką, usprawniającą funkcjonowanie układu oddechowego. Dostarcza do ćwiczeń mających na celu wydłużenie fazy wydechowej, kształtowanie toru oddechowego oraz zwiększenia pojemności płuc.

Potrzebne materiały: kolorowy papier, dziurkacz ozdobny w kształcie kwiatka o średnicy 3,7 cm, wykałaczki, naturalne słomki, nożyczki, klej.

Wirujący kwiatuszek powstał ze sklejenia dwóch, nałożonych na siebie papierowych elementów, wyciętych przy pomocy dziurkacza ozdobnego.



Jeden z kwiatków należy naciąć w trzech miejscach a powstałe w ten sposób elementy zagiąć.

Kwiatki skleamy ze sobą nakładając klej na co drugi płatek czerwonego kwiatka i umieszczając na nim żółty, w taki sposób, by zgięte płatki pozostały wolne.



Kwiatkę nabijamy na wykałaczkę, tak by wykałaczka tkwiła w jego środku. Wykałaczkę umieszczamy w słonce (wystarczy pół słomki na jeden kwiatuszek).



Łapiemy kwiatek w rączkę w pozycji poziomej i dmuchamy w jego płatki (zasada yak jak przy wiatraczku).

Miłej zabawy i owocnych ćwiczeń!

Wielkanocny zajączek – zabawka oddechowa

Prosta zabawka oddechowa w wielkanocnej tematyce – zajączek z gumowej rękawiczki.

Do jej przygotowania potrzebujecie tylko rękawiczki, papierowego kubeczka, słomki i gumki

recepturki – zajączek powstał bez użycia kleju.

Na początku odwracamy gumową rękawiczkę na lewą stronę [dzięki temu zabiegowi będziecie mogli potem swobodnie narysować pyszczek zajączka] i zawiązujemy supeł na środkowym palcu.



Następnie zawiązujemy razem kciuk oraz mały paluszek. Supełek powinien być podwójny, na samym koniuszku palców.



Rękawiczkę odwracamy na prawą stronę, tak by supełki znalazły się w środku. Częściowo wkładamy rękawiczkę na swoją rękę i rysujemy markerem oczy i pyszczek zajaczka.



Przystępujemy do przygotowania drugiego elementu zabawki – kubeczka. Ostroymi nożyczkami robimy niewielką dziurkę tuż przy dnie papierowego kubeczka. W otwór wkładamy słomkę. Dziurkę można również zrobić przy pomocy długopisu.



Na tak przygotowany kubeczek nakładamy rękawiczkę, całość dodatkowo zabezpieczamy gumką recepturką. Zabawka oddechowa jest gotowa.



Zadaniem dziecka jest nadmuchanie zajęczka ale w taki sposób, by rękawiczka nie spadła z kubeczka:)



Bawcie się dobrze!

Pingwin – gwizdek logopedyczny

Gwizdanie tym gwizdkiem to także ćwiczenie logopedyczne: uczy domknięcia warg, wzmacnia mięsień okrężny ust, uczy gospodarowania oddechem oraz powoduje wycofanie języka w głąb jamy ustnej (super sprawa przy międzyzębowości i pracy nad głoskami [k], [g], [ch]).

Materiały:

gruby papier – u mnie tektura

słomka

nożyczki

czarny i czerwony marker, mazaki lub kredki

1. Z tektury wycinamy krążek wielkości około 5 cm. Można odrysować jeden krążek od drugiego lub odrysować od niewielkiego słoiczka. Na krążku tektury rysujemy kształt pingwinka: serduszko jako twarz, oczy, stopy i dla ozdoby dodajemy obwódkę.



2. Ze słomki odcinamy fragment długości około 4,5 – 5 cm. Z jednej strony słomkę spłaszczamy i ścinamy w dzióbek – to ten fragment słomki wibrując będzie wydawał dźwięk.



3. Teraz przy pomocy nożyczek i kciuka, jeszcze mocniej spłaszczamy ścięty koniec słomki.



Ściskamy i przeciągamy słomkę między kciukiem a otwartym ostrzem nożyczek tak jak wstążkę, by się zwinęła w sprężynkę. **TO BARDZO WAŻNY ETAP PRZYGOTOWANIA GWIZDKA.**



4. Na środku krążka, tam gdzie powinien być dziób pingwina, ostrym końcem nożyczek robimy otwór.



5. Do otworu wkładamy gwizdzącą słomkę. I gotowe! Można brać się za gwizdanie



Aby zagwizdać bierzemy do ust ścięty koniec słomki i dmuchamy! To świetna zabawa. Koszt i czas wykonania tego gwizdka logopedycznego sprawia, że każde dziecko uczestniczące w zajęciach logopedycznych może go mieć!



Jeśli gwizdek nie chce gwizdać, należy jeszcze raz przeciągnąć zaostrzony koniec słomki między

kciukiem a ostrzem nożyczek.

Oczywiście warunkiem niezbędnym gwizdania jest właściwa siła wydechu oraz domknięcie warg tak, by strumień powietrza wprowadził w vibrację słomkę.

Dmuchałka- fruważąca kulka

Dmuchałka to dmuchałka ćwiczenie oddechowe zabawka do ćwiczeń oddechowych. Jest bardzo łatwa do samodzielnego wykonania, z powszechnie dostępnych materiałów a do tego gwarantuje wesołą zabawę! Należy tak wydmuchiwąć przez nią powietrze, aby kulka unosiła się w powietrzu. Co ważne- słomkę można wymieniać! Dzięki temu każdy uczestnik zabawy korzysta z niej w sposób higieniczny.



Do przygotowania dmuchałki potrzebne są następujące materiały:

plastikowa butelka wraz z nakrętką, nożyczki, dość gruby gwóźdź i kombinerki do jego trzymania, słomka, chusteczka higieniczna.

Z plastikowej butelki odcinamy górę, tak by uzyskać lejek. Następnie trzymając w kombinerkach gwóźdź nagzewamy go a potem wypalamy nim dziurkę w nakrętce od butelki.



Do uzyskanego otworu w nakrętce wkładamy słomkę i zakręcamy ją na lejku. Z chusteczki higienicznej robimy kulkę i umieszczamy w dmuchajce.



Jako obiekt latający przetestowaliśmy również styropianową kulę oraz piłeczkę ping-pongowe, ale niezmiennie najłatwiej „lewituje” zwykła jednorazowa chusteczka mocno zmięta w kulę:)



Ta zabawka pomaga świadomie gospodarować oddechem, doskonale wpływa na wydłużanie fazy wydechowej. I co dla mnie bardzo ważne- każde dziecko może mieć taką w domu i ćwiczyć samobawiając się:)

Miłej zabawy!

Panie logopedki