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 wydmuchiwania (na wydechu). Kto dmuchnie dalej? Kto mocniej? Kto szybciej? Kto trafi do celu?

**\***Dmuchamyna 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 nadmuchiwania 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 głośniej, później ciszej.

**6.** Chuchamy na zamarznięte 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.

Zespół Logopedów

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Tarnowie