

Propozycja ćwiczeń oddechowych w domu

Oddech jest naturalnym, bezwarunkowym odruchem człowieka. Poprawny sposób oddychania wpływa korzystnie na wymowę. Dlatego tak ważne jest włączanie ćwiczeń oddechowych do terapii logopedycznej. Kiedy prawidłowo oddychamy również poprawnie mówimy.

Dziecko oddychające w nieprawidłowy sposób narażone jest na szereg problemów. Konsekwencjami nieprawidłowego oddychania mogą być właśnie wady wymowy, zaburzenia płynności mowy, częste infekcje górnych dróg oddechowych, niedostateczne dotlenienie organizmu. Ważne jest zwrócenie uwagi czy dziecko oddycha przez usta, czy ma ciągle rozchyłone usta (co jest nieprawidłowe). Prawidłowo oddychamy przez nos.

Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie fazy wydechu oraz zwiększenie pojemności płuc. Tor oddechowy ma być zsynchronizowany z treścią wypowiedzi.

Proste ćwiczenia w formie zabawy dzieci mogą wykonywać w domu pod opieką rodzica. Ćwiczenia należy wykonywać powoli i starannie, aby nie zakręciło się w głowie. Te ćwiczenia wspomogą funkcje oddechowe u dzieci.

Oto kilka przykładów:

- zabawa w nurka - wydmuchiwanie powietrza przez słomkę do szklanki z wodą (wydłuża fazę wydechu)

-przenoszenie skrawków papieru, waty, ryżu preparowanego, płatków kukurydzianych za pomocą słomki z jednego miejsca w drugie. Dziecko chwytając wargami słomkę i na wdechu łapie dany przedmiot przez zassanie go do słomki aby przenieść w wybrane miejsce – uczy się wstrzymania oddechu

-zdmuchiwanie świeczek urodzinowych ustawionych w jednym rzędzie za pomocą jednego zdmuchnięcia (konieczna opieka rodzica)

-dmuchanie na płomień świecy tak, aby „zatańczył” a nie zgasł,

-śpiewanie piosenek, recytacja wierszy,

- dmuchanie na piórko, czyje poleci dalej, wyżej,

- puszczanie baniek mydlanych,
- nadmuchiwanie baloników,
- dmuchanie na powierzchnie wody tak, aby zrobić w niej „dołek” lub żeby ją „zmarszczyć”,
- zabawy dźwiękonaśladowcze: np. uciszamy płaczące dziecko –ciiiii.....; spuszczaemy powietrze z balonika – ssssss.....; szumi wiatr – szszszszsz.....; chuchamy na zmarznięte ręce lub na lustro tak aby zaparowało chuuuuchuuuu.....; rąbiemy drzewo – wdech- trrrrach! wdech trrrrach! Itp....
- dmuchanie na własną grzywkę,
- wężowanie kwiatków ,
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu,
- „zdmuchanie” mleka aż spadnie ostatnie nasionko,
- dmuchanie na obiekty pływające po wodzie (do miski nalać wody, położyć na wodzie lekkie utrzymujące przedmioty się np. zabawki do kąpieli, kawałki styropianu, piłeczki pingpongowe).

Owocnej nauki i dobrej zabawy ☺

Opracowała J.Musiał