

Ćwiczenia oddechowe

Czemu służą ćwiczenia oddechowe:

- wydłużeniu toru oddechowego,
- kształtowaniu prawidłowego toru oddechowego,
- zwiększeniu pojemności płuc .

Kilka ogólnych informacji dotyczących prawidłowego oddychania::

- dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego,
- oddychanie przez usta jest nieprawidłową formą oddychania,
- obserwujemy sposób oddychania podczas snu, dziecko powinno spać z zamkniętą buzią,
- mówimy na wydechu

Prawidłowe oddychanie najlepiej ćwiczyć stopniowo i w formie zabawy:)

1. Bańki mydlane.

Zwracamy uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami, staramy się aby dziecko nie dmuchało krótko i gwałtownie, ale długo i delikatnie – wtedy bańki będą większe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

2. Kolorowe obrazy.

Przy użyciu słomki rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że tworzymy wspaniałe, nowoczesne obrazy, a jednocześnie ćwiczymy oddech.

3. Wyścigi piłeczek.

Do dużego pojemnika nalej letniej wody. Wraz z dzieckiem pokoloruj piłeczki pingpongowe i urządź wodne zawody. Kto szybciej przepchnie piłeczkę na drugą stronę. Warunkiem jest popychanie wydychanym powietrzem. Zamiast piłeczek możesz zrobić papierowe statki.

4. Szukamy zapachów.

Chodzimy po całym domu i próbujemy znaleźć jak najwięcej zapachów. Wdychamy nosem, żeby sprawdzić, co to za zapach, a następnie wydychamy ustami do rączek i chowamy do torebki. Po zbieraniu różnych zapachów, próbujemy, wraz z dzieckiem przypomnieć sobie, co włożyliśmy do naszych torebek.

5. Tańczący płomień świecy.

Najlepszym czasem na tę zabawę jest pora wieczorna, kiedy już jest ciemno. Zapalamy świeczkę. Dziecko nabiera powietrze nosem i wydmuchuje delikatnie i powoli ustami. Płomień świecy nie gaśnie, tylko „tańczy” .

6. Huśtawka dla misia.

Położ się na plecach, rozluźnij się, zrelaksuj przyjemną muzyką. Posadź małego misia lub lalę na swoim brzuchu i zrób mu huśtawkę biorąc duży wdech i wydech. Dziecko powinno oddychać spokojnie, dzięki temu miś nie spadnie z „huśtawki”. Jest to wspaniała zabawa kończąca, pozwala na zrelaksowanie, uspokaja i wycisza.

7. Balonowe stworki.

Lateksową rękawicę nakładamy na plastikowy kubek, /wcześniej można na niej namalować twarz/, mocujemy za pomocą gumki recepturki, w kubku robimy mały otwór, wciskamy rurkę, dziecko dmucha w rurkę – potworek napęcznieje i podnosi.

Propozycje ciekawych zabaw logopedycznych można również obejrzeć:

<https://www.youtube.com/watch?v=zA85oayoC2Q>