ĆWICZENIA ODDECHOWE

Dlaczego prawidłowe oddychanie jest tak ważne? Ponieważ ma ono ogromny wpływ nie tylko na rozwój mowy, ale również na całościowy rozwój dziecka. Przedstawione niżej ćwiczenia i zabawy uczą oddychania prawidłowym torem nosowym, wydłużają fazę wydechową, pogłębiają oddech, utrwalają oddychanie brzuszne i usprawniają pracę przepony. Ćwicząc z dzieckiem należy pamiętać, żeby wdychać powietrze przez nos, a wydychać ustami. Każde zadanie wykonujemy kilkakrotnie.
Pamiętamy, aby podczas dmuchania policzki były płaskie- to bardzo ważne!

GORĄCA ZUPA – złóż dłonie w kształt miseczki, dmuchaj na „gorącą zupę" ciągłym strumieniem powietrza.

ZMARZNIĘTE RĘCE – wykonaj wdech nosem i na jednym wydechu chuchnij trzy razy w dłonie.

BALONIKI – wykonaj głęboki wdech, nabierz powietrza w policzki, następnie delikatnie wypuszczaj powietrze przez usta ułożone w dzióbek. Możesz nabierać w policzki mniejsze, średnie i większe porcje powietrza.

PIESEK – naśladuj węszenie psa wdychając nosem małe porcje powietrza.

ŚMIECHY I ŚMIESZKI – wykonaj wdech nosem, następnie na jednym wydechu postaraj się naśladować śmiech różnych osób: dziewczynki – hi, hi, hi; staruszki – he, he, he, chłopca – ha, ha, ha; staruszka – ho, ho, ho.

ŚWIECA – dmuchaj na płomień świecy w różny sposób: delikatnie na długim wydechu – żeby płomień drgał, ale nie zgasł; krótko i trochę mocniej, ale tak, aby go nie zgasić; wreszcie energicznie, aby płomień zgasł.

PIÓRKO – dmuchaj na piórko leżące na dłoni, kiedy poleci spróbuj je złapać; dmuchaj na piórko trzymane w uniesionej do góry ręce, aby wzleciało aż do sufitu; dmuchaj na piórko leżące na dłoni – niech je złapie mama lub tata i odwrotnie.

WIATRACZEK – wykonaj wdech i dmuchaj na wiatrak tak, aby kręcił się jak najdłużej.

PIŁKI – dmuchaj na piłki pingpongowe, możesz przygotować bramkę z kartonu i próbować tak dmuchnąć na piłkę, aby do niej wpadła.

ORKIESTRA – graj na instrumentach dętych – flecie, harmonijce ustnej.

GWIZDEK – baw się w trenera drużyny piłkarskiej, gwiżdż w gwizdek na różne sposoby – raz krótko, raz długo.

SPRYTNA SŁOMKA – przygotuj obrazek, np. parasol, wytnij z papieru krople deszczu, następnie wciągając powietrze przez słomkę zbliż ją do kropelki deszczu i spróbuj przenieść ją na parasol. Przenosić w ten sposób można różne elementy: kropki na biedronkę, kwiaty na łąkę, gwiazdy na niebo – wyobraźnia jest nieograniczona.

BAŃKI MYDLANE – puszczaj bańki mydlane, spróbuj je złapać. Dmuchaj delikatnie i ostrożnie – stwórz wielką bańkę; dmuchaj mocniejszym strumieniem – baniek będzie więcej.

WĄCHANIE KWIATÓW – wąchaj kwiatki – wdech rób nosem, wydech ustami.

PAPIEROWE ŁÓDKI – przygotuj łódki z papieru, do miski wlej wodę. Urządź wyścigi łodzi dmuchając na nie; spróbuj tak dmuchać na łódkę, aby znalazła się w wyznaczonej części miski.

WESOŁE ZWIERZAKI – naśladuj odgłosy zwierząt: syczenie węża, szczekanie psa, miauczenie kota, muczenie krowy, itd.

WESOŁEJ ZABAWY!