

Zestaw ćwiczeń oddechowych

Ćwiczenia i zabawy oddechowe stanowią ważny element w terapii logopedycznej dziecka. Oddychanie to czynność fizjologiczna niezbędna do życia i prawidłowego mówienia. Nieprawidłowy oddech wpływa niekorzystnie na wymowę.

Ćwiczenia oddechowe należy rozpocząć od ćwiczeń łatwych, w czasie których dziecko bawi się oddechem. Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych, które można połączyć z elementami gimnastyki lub ćwiczeniami fonacyjnymi.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, najlepiej raz lub dwa razy w ciągu dnia po kilka minut, wykorzystując różne formy aktywności.

Zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddech

- Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi
- Dmuchanie baniek mydlanych
- Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem
- Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kółek do pojemniczka, pudełka itp.
- Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie burzy)
- Dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni
- Dmuchanie na lekkie przedmioty - piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszane na nitkach
- Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości)
- Dmuchanie (wprawianie w ruch) wiatraczków
- Nadmuchiwanie balonika
- Dmuchanie w balonik, żeby nie opadł na podłogę
- Dmuchanie na papierowe łódki lub styropianowe zabawki na powierzchni wody
- Duży i powolny wdech nosem i powolny wydech ustami
- Wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion
- Chuchanie na „zmarznięte” ręce, na gorącą zupę.
- Zabawy ortofoniczne naśladowujące głosy zwierząt np. : syczenie węża, szczekanie psa

- Naśladowanie śmiechu ludzi: HA HA HA, HU HU HU, HE HE HE, HI HI HI
- Huśtanie ulubionej zabawki – na brzuch leżącego dziecka kładziemy zabawkę; w czasie wdechu zabawka unosi się do góry, przy wydechu opada
- Dziecko w siadzie skrzyżnym robi wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód