




Propozycje ćwiczeń oddechowych.

 Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz zapobieganie mówieniu na wdechu.

 Należy pamiętać, iż nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

 Wszelkie zaburzenia oddechowe wyrażające się, m.in.: płytkim powierzchownym oddechem, utratą pewnej dawki powietrza przed rozpoczęciem mowy (na starcie mowy), brakiem koordynacji między ruchami oddechowymi klatki piersiowej i powłok brzusznych, lub paradoksalnymi ruchami przepony, mową na bardzo krótkim wydechu, itd., mogą przyczynić się do powstania zaburzeń mowy, takich jak: jąkanie (zaburzenie płynności mowy), mowę bezładną („trzępotanie mowy”, przyspieszony napęd mowy), nadmierne lub spowolnione tempo mówienia.

 Nieprawidłowe kierowanie strumienia powietrza przy wdechu i wydechu może prowadzić do różnego rodzaju seplenienia. Warto poświęcić czas na treningi oddechowe z uwagi na ten jakże istotny fakt integracyjnego związku oddychania z możliwością płynnego, komunikatywnego, ale i ekonomicznego wypowiadania się dziecka.

Najważniejsze jest jednak to, że ćwiczenia oddechowe dla dzieci to świetna zabawa, która zbawiennie wpływa nie tylko na rozwój aparatu mowy, ale również przygotowuje dziecko do regulacji emocji.



Wiele zabaw oddechowych jest bardzo prostych i nie wymagają one żadnych specjalnych przedmiotów czy pomocy terapeutycznych.

- Pamiętajcie jednak, aby nie wykonywać zbyt dużo ćwiczeń oddechowych, bo dziecko może doprowadzić się do hiperwentylacji i mieć zawroty głowy. Należy zwracać uwagę na malucha, który podczas zabawy może nie zauważyć, że czuje się inaczej i kręci mu się w głowie.
- Oto 13 pomysłów na ciekawe ćwiczenia oddechowe dla dzieci. Ich celem jest wsparcie nauki mówienia, a także pomoc w regulacji emocji. Oddychanie jest przecież naszą najbardziej naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia.
- Każdy logopeda zaczyna swoją terapię z dzieckiem właśnie od ćwiczeń oddechowych. To one przygotowują i rozgrzewają aparat mowy do dalszych ćwiczeń. Nawet jeśli twoje dziecko nie potrzebuje wsparcia logopedy, to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby poćwiczyć swój oddech. W przyszłości może to pomóc również w ramach nauki regulacji emocji – właśnie poprzez głębokie, regularne oddychanie.

Logopedia w domu – 13 zabaw oddechowych.

1. Dmuchajka. Zadaniem dziecka jest nabranie dużej ilości powietrza przez nos i wypuszczenie mocnym strumieniem przez usta tak, aby uniosła się styropianowa piłeczka. Zabawy z Dmuchajką ćwiczą siłę wydechu oraz utrwalają prawidłowy tor oddychania.

2. Dmucanie baniek mydlanych.

Najbardziej popularnym i uwielbianym ćwiczeniem oddechowym dla dzieci jest puszczenie baniek mydlanych. Wystarczy kupić zestaw do robienia baniek mydlanych i pokazać dziecku co można z nim robić. Warto zwrócić uwagę na prawidłowy oddech: wdech nosem i wydech ustami – wtedy bańki będą największe, a policzki i usta będą prawidłowo pracowały.

Możemy dmuchać w konfiguracji:



długo- krótko- długo

slabo- mocno- bardzo mocno , tak, żeby dziecko mogło zobaczyć siłę wydechu.

3. Wąchanie kwiatów, kolorowych mydełek i pustych opakowań po perfumach.



shutterstock.com • 1251318964

4. Zawody stateczków.

Z papieru lub kory możemy zrobić małe stateczki, którymi możemy się bawić np. w wannie lub przy stole.



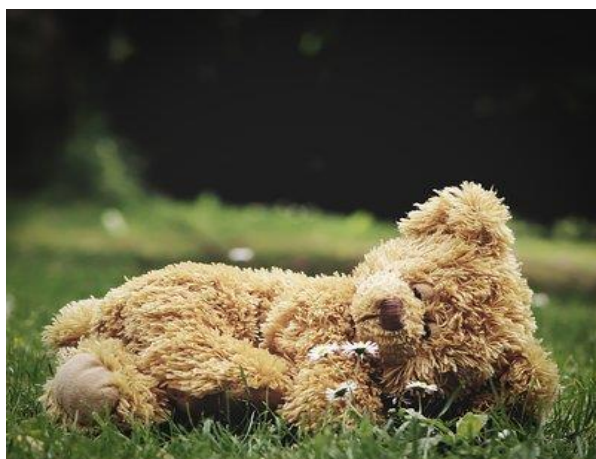
5. Dmuchiwanie na zawieszony na nitkach małe elementy.

Staramy się różnicować siłę wydechu.





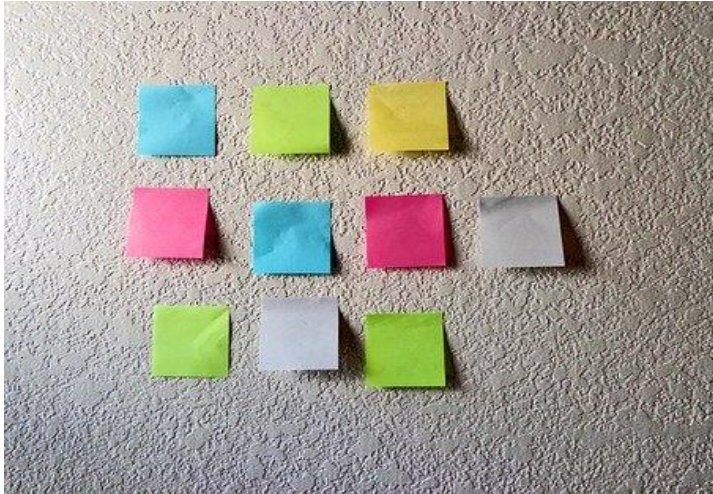
6. „Kołysanie” misia.



Dziecko kładzie się na plecach na płaskiej powierzchni. Na brzuchu kładziemy np. zabawkę - misia. Zadaniem dziecka jest nabranie powietrza do brzuszka (przepony) i wypuszczenie tak, aby miś się kołysał. Dla odprężenia się, relaksu włączamy przyjemną muzykę. Dziecko powinno oddychać spokojnie, dzięki temu misiu nie spadnie. Jest to wspaniała zabawa relaksująca.

7. Dmuchiwanie na pocięte paski papieru, karteczki, piórka, tak aby tańczyły.





8. Dmuchanie na wiatraczki, gwizdki, trąbki.





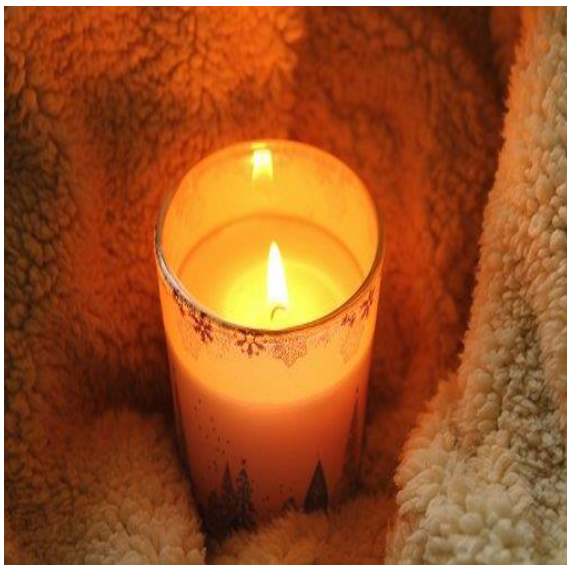
9. Zabawy ze styropianowymi, piankowymi kulkami, piłeczkami.





Do dużego pojemnika możemy nalać letniej wody. Można ją dodatkowo zabarwić na ciekawy kolor, który przyciągnie uwagę dziecka. Wraz z dzieckiem kolorujemy piłeczki pingpongowe i urządzamy wodne zawody. Warunkiem jest popychanie wydmuchiwanym powietrzem.

10. Dmuchanie na świecę tak, aby nie zgasić płomienia, dmuchanie do torebek, woreczków.



11. Kolorowe obrazy.



shutterstock.com • 742339915

Kto nie lubi malować w inny niż tradycyjny sposób? Dzieci z natury są ciekawskie i każdy nowy sposób malowania jest dla nich bardzo interesujący. Rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że tworzymy wspaniały, nowoczesny obraz.

12. Latające motylki, pszczołki, żuczki...



Wykonujemy wraz z dzieckiem papierowe motylki, które możemy dodatkowo ozdobić. Potem próbujemy pomóc motylkom poderwać się do lotu. Dmuchamy z całej siły i sprawdzamy, który motylek polecą najwyżej. Zamiast motylków mogą to być pszczołki, żuczki. To zależy od dziecka.

13. Balony.



Dmuchiwanie balonów to wspaniałe ćwiczenie dla policzków i całej buzi. Nadmuchiwanie balonów można później ozdobić w minki z emocjami.

Warto pamiętać, że ćwiczenia te wykonujemy naprzemiennie z dzieckiem i najważniejsza jest dobra, wspólna zabawa!!!

