

ZABAWY ODDECHOWE

Oddychanie to czynność fizjologiczna. Jest ono bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Ćwiczenia oddechowe są bardzo istotnym elementem terapii logopedycznej i działań stymulujących ogólny rozwój dzieci.

Cele ćwiczeń oddechowych:

- zwiększenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni oddechowych
- pogłębienie oddechu,
- wydłużenie fazy wydechowej,
- nabycie umiejętności różnicowania fazy wydechowej i wdechowej,
- wyrobienie nawyku oddychania nosem,
- synchronizacja rytmu oddychania i struktury wypowiedzi

W trakcie zabaw oddechowych należy zapewnić dziecku prawidłową pozycję – jeżeli jest to pozycja siedząca, należy zwrócić uwagę, aby oba pośladki dziecka znajdowały się na krześle, stopy na ziemi, a łokcie na stole, proste plecy i szyja. W przypadku pozycji stojącej należy przyjąć dogodną pozycję ciała, delikatny rozkrok na szerokość bioder, plecy i szyja wyprostowane.

Oto kilka zabaw oddechowych, które można przeprowadzić w domu:

1. Dmuchanie na skrawki papieru, pomponiki, piórka, watę, miękkie piłeczki.

W czasie tej zabawy na w/w przedmioty dmuchamy z różnym natężeniem (wdech nosem, wydech ustami). Staramy się, aby przedmiot na który dmuchamy, był na wysokości twarzy np. ułożony na otwartej dłoni.

2. Dmuchanie na świece.

W czasie zabawy staramy się dmuchać na płomień z różnym natężeniem. Stopniowo możemy zwiększać odległość od świecy.

3. Nadmuchiwanie balona – ćwiczenie ze względu na stopień trudności skierowane jest do dzieci starszych.

4. Dmuchanie na urodzinową dmuchawkę.

Dmuchamy na dmuchawkę urodzinową, która za pomocą strumienia powietrza rozwija się i wydaje dźwięk. Na początku może to być krótsze dmuchnięcie, w celu rozwinięcia dmuchawki. Następnie możemy dmuchać mocniej, by dmuchajka była rozwinięta na dłużej. Możemy również dmuchać w dmuchajkę przerywanym strumieniem powietrza.

5. Dmuchanie na bańki mydlane.

6. Dmuchanie do miseczki z wodą.

W trakcie zabawy dmuchamy jednostajnie do miseczki z wodą, aby w wodzie robił się dołek (wdech nosem, wydech ustami).

7. Dmuchanie na papierowe łódeczki.

W trakcie zabawy nalewamy wody do miseczki, do której wkładamy wykonane z papieru łódeczki. Dmuchaemy na nie tak, aby się przemieszczały.

8. Dmuchajka.



Instrukcja wykonania:

<https://domologo.pl/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-oddechowe/dmuchajka-fruwajaca-kulka/>

9. Pszczółka.



Instrukcja wykonania:

<https://domologo.pl/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-oddechowe/latajaca-pszczolka-cwiczenie-oddechowe/>

W tej zabawie, czas z jakim będzie leciała pszczołka zależy będzie od natężenia naszego dmuchnięcia.

10. Dmuchajka: Deszcz



Instrukcja wykonania:

<https://domologo.pl/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-oddechowe/deszczowy-dzien-cwiczenie-oddechowe/>

Podczas zabawy słomkę należy trzymać za pomocą warg - nie zębów. Dmuchając w słomkę, w woreczku zawirują papierki.

11. Przenoszenie elementów za pomocą słomki.

W trakcie zabawy, trzymając słomkę wargami, zasysamy ruchome elementy i przenosimy je w wyznaczone miejsce. Możemy przygotować np. papierową biedronkę na którą będziemy nanosić kropki wycięte z papieru lub narysować pociąg z wagonikami, na które będziemy załadowywać węgiel (małe kulki z papieru) itp.

WSPANIAŁEJ ZABAWY!