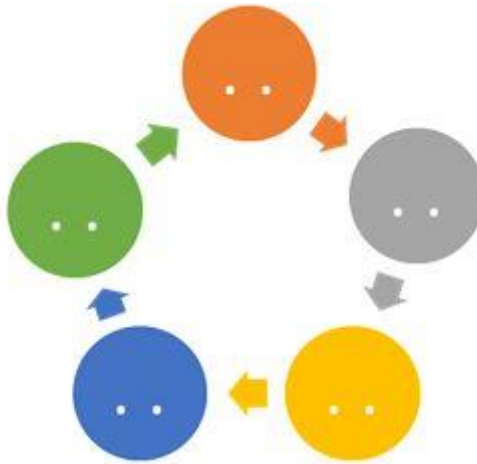


Ćwiczenia oddechowe



Oddech jest jednym z głównych elementów biorących udział w procesie mówienia. Dlatego też, usprawnianie funkcji oddychania jest niezwykle istotne w terapii logopedycznej.

Dzieci nieprawidłowo oddychające narażone są na:

- *częste choroby dróg oddechowych*
- *osłabione napięcie mięśni w obrębie jamy ustnej*
- *złe nawyki układu narządów mowy przyczyniające się do różnych wad wymowy, czy też nawet wady zgryzu*
- *ograniczoną pojemność płuc, co może być przyczyną niedostatecznego dotlenienia organizmu*

Korzyści ćwiczeń oddechowych w terapii logopedycznej

Odpowiednie ćwiczenia oddechu pomagają usprawniać wiele funkcji:

- prawidłowy nawyk oddychania torem ustnym
- wydłużanie oraz kontrolowanie fazy wydechowej
- wzmacnianie oraz kontrolowanie siły wydmuchiwanego powietrza
- odpowiednie kierowanie strumienia powietrza

Co więcej, ćwiczenia oddechowe ściśle wiążą się z pracą narządów artykulacyjnych. Usprawnianie poszczególnych funkcji oddychania korzystnie wpływa na pracę żuchwy, mięśni warg i języka, oraz na koordynację ruchów tych narządów.

Odpowiednio dobrane ćwiczenia są pomocne w likwidacji wad artykulacyjnych, m. in. takich jak: rotacyzm (zaburzenia artykulacji głoski [r]), sygmacyzm (niewłaściwa wymowa głosek szeregu szumiącego [sz, ż, cz, dż], syczącego [s, z, c, dz] lub ciszącego [ś, ź, ć, dź]),

kappacyzm/gammacyzm (nieprawidłowa realizacja głosek [k, g]), czy przy mowie bezdźwięcznej. Ponadto, ćwiczenia kontrolujące oddech są niezbędne w terapii dzieci z niepełnością mowy.

Ważne! Nie powinno się robić kilku ćwiczeń oddechowych jedno po drugim!

Należy pamiętać, że ćwiczenia zawierające elementy dmuchania/chuchania, są niezwykle wyczerpujące. Ćwicząc oddech zbyt mocno i zbyt długo, łatwo o zawrót głowy. Pamiętajmy więc, aby robić częste przerwy oraz nie wstawać zbyt szybko z miejsca tuż po intensywnym dmuchaniu. Po wykonanym zadaniu najlepiej jest chwilę posiedzieć / poleżeć, i uregulować oddech.

Przykładowe ćwiczenia i zabawy oddechowe

Dmuchanie na piórko – szczególnie polecane dzieciom, które nie potrafią dmuchać. Lekkie piórko jest wrażliwe na najmniejszy podmuch powietrza, więc łatwo o przesunięcie się piórka, czy też poruszenie jego włosków, co wyraźnie unaocznia dziecku efekt jego wysiłku.

Piórkowy mecz – dzieci nieco sprawniej dmuchające również mogą świetnie bawić się z piórkiem. Piórko kładziemy na środku stołu. Dwóch zawodników staje po przeciwnych stronach stołu. Aby zdobyć punkt, dzieci na zmianę dmuchają piórko w stronę krawędzi stołu przeciwnika, aż spadnie. Wygrywa gracz, któremu więcej razy uda się zdmuchnąć piórko ze stołu.

Fruń piórko, fruń! – zabawa polega na jak najdłuższym utrzymaniu piórka w powietrzu, nie dotykając go, a jedynie dmuchając na nie.

Dmuchanie balonów – a co z nadmuchanymi balonami? To już kwestia wyobraźni 😊 Związane balony można pomalować i poodbijać nimi. Natomiast niezwiązane, są świetnymi puszczalkami, lub „uciekajkami” gdy się je wypuści z ręki. Więc łapiemy je i znów nadmuchujemy 😊

Bąbelki - dmuchanie przez słomkę do kubka z pićm.

Urodziny – zdmuchiwanie świeczek (mogą to być namalowane i wycięte świeczki z papieru, uginające się pod wpływem podmuchu powietrza, choć pod czujnym okiem dorosłych mogą też być prawdziwe świeczki/zapałki), śpiewamy *sto lat, sto lat!*, dmuchamy i klaszczemy z radości po każdej zdmuchniętej świeczce 😊

Dmuchane Malowanie – (kartka, słomka + płynne farby, lub zabarwiony kisiel) Chłapiemy kroplami farby na kartkę papieru, następnie dmuchamy na plamki w różnych kierunkach, tworząc malownicze wariacje. Na koniec, obrazek zginamy w pół, aby po chwili znów go rozłożyć i podziwiać powstałą abstrakcję 😊

Wdech i Wydech – do jednej ręki bierzemy kwiatusek (prawdziwy, sztuczny, własnoręcznie zrobione, itp.). Na drugą rękę kładziemy piórko. Wąchając kwiatusek, robimy głęboki wdech nosem. Następnie zdmuchujemy piórko z dłoni (torem ustnym). Gonimy za piórkiem, łapiemy i je... i jeszcze raz 😊

Czyściochy – chuchamy na lustro/lustereczko, i czyścimy np. chusteczką

Zimno / Gorąco – przygotowujemy przedmioty, bądź ilustracje, przedstawiające coś zimnego i gorącego (lub coś co kojarzy się z chłodem i ciepłem). Dzieci mają za zadanie odpowiednio zareagować do przedstawionego obrazka: na zimne – chuchamy, na ciepłe – dmuchamy.

Wrona bez ogona – na jednym wydechu staramy się wyliczyć jak najwięcej wron: *jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...* Ile udało Ci się zliczyć? 😊

Opracowała: Alicja Pyczot - logopeda