

## Ćwiczenia oddechowe

*Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp.*

### Zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddech

#### **Dmuchanie na wiatraczki, paski papieru, kulki waty**

- ❖ 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.



#### **Zabawy ze słomką**

- ❖ Dmuchamy (na wydechu) na watę, piórka, skrawki papieru, piłeczkę ping - pongową (jeśli nie używamy słomki, to posługujemy się raz nosem, raz ustami). Zabawę można przeprowadzać w formie konkursu, według zasady:
  - Czyja zdmuchnięta np.: z ręki – watka, piórko – wzniesie się wyżej i nie opadnie pierwsza na podłogę.
  - Kto dmuchnie dalej?
  - Kto mocniej?
  - Kto szybciej?
  - Kto trafi do celu?
- ❖ Chwytny słomką (przyciągamy na wdechu) różne lekkie przedmioty: skrawki papieru, piórka, kawałki gąbki, watę, piłeczkę ping – pongową, papierowe kółka i przenosimy je za pomocą słomki do pojemniczka, pudełka itp.
- ❖ Układamy obrazki, np. na pokolorowanym i wyciętym szablonie biedronki układamy przy pomocy słomki kropki – czarne kółeczka wycięte dziurkaczem.

Zabawy mogą toczyć się przy stoliku, na podłodze; w pozycji siedzącej, stojącej, leżącej; nieruchomo i w ruchu (dzieci czołgają się lub skaczą) .

#### **„Tęczynki”**

Puszczanie baniek mydlanych jest nieco trudniejszym ćwiczeniem do wykonania. Wydech musi być powolny, równomierny i długi – a efekt widoczny w postaci pięknych, tęczowych, mieniących się kul. Zabawę tę można przeprowadzić także i w formie konkursu – np. zwycięża ten, kto wydmucha większą bańkę mydlaną.



### ***Zabawy z piłeczką ping – pongową/ watą/ kulką papierową:***

Przedmiot kładziemy na środku stolika, po obu stronach stolika stoją/ siedzą/klęczą dzieci, buzia jest na poziomie powierzchni stolika.

- Dmuchamy lekko na piłeczkę, podajemy ją sobie wzajemnie.
- Dmuchamy mocno na piłeczkę, staramy się „wbić gola” przeciwnikowi.

### ***„Pędzące statki”***

Do miski napełnionej wodą wkładamy papierowy stateczek. Pilnując prawidłowego oddechu – z naciskiem na wdech nosem, polecamy dziecku by dmuchało na statek tak, aby płynął on po wodzie.



### ***„Fruwające papierki”***

Dziecko otrzymuje plastikową słomkę do napojów i za jej pomocą ma za zadanie zdmuchnąć około 10 papierków z gładkiej powierzchni, np. z blatu stołu.

### ***„Światek”***

Tę zabawę również można przeprowadzić w formie konkursu. Dmuchamy na zapaloną świecę w taki sposób, by płomień wyginał się, ale nie gasł. Wygrywa ten zawodnik, którego świeca będzie paliła się najdłużej.

### ***„Wielka rozgrywka”***

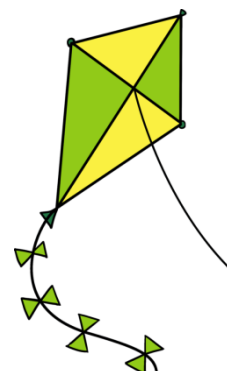
Mecz ten można rozgrywać siedząc po dwóch stronach stołu lub leżąc na brzuchu na podłodze. Zadanie polega na wdmuchnięciu np.: piłeczki ping-pongowej do bramki przeciwnika. Zwycięża ten, kto uzyska jak najwięcej bramek. Odległość między bramkami powinna wynosić około 50 – 100 cm, w zależności od stopnia zaawansowania ćwiczeń.

### ***„Bujanie misia”***

Na brzuszek leżącego na podłodze dziecka należy położyć jego ulubioną zabawkę – misia, pajacyka, kotka itp. W czasie wdechu zabawka powinna unosić się do góry, przy wydechu natomiast opadać. Zarówno wdech jak i wydech muszą być bardzo wolne i równomierne, z chwilowym zatrzymaniem powietrza, by na przykład misiu nie spadł z huśtawki.

### ***„Latawce”***

Przygotowujemy dwie cieniutkie papierowe serwetki. Razem z dzieckiem robimy z nich latawce. Stojąc, wyciągamy dłoń, na której kładziemy latawca, nabieramy głęboko powietrza a następnie wydychamy, kierując jego strumień tak, by nasz latawiec unosił się wspaniale do góry.



### ***Huśtanie ulubionej zabawki***

Dziecko leży na podłodze, ma zabawkę ułożoną na brzuchu. Huśta ją przy pomocy oddechu. Aby zabawka nie spadła, oddech musi być wolny i równy.

### ***Huśtanie ulubionej zabawki***

Dziecko leży na podłodze, ma zabawkę ułożoną na brzuchu. Huśta ją przy pomocy oddechu. Aby zabawka nie spadła, oddech musi być wolny i równy.

### **Inne przykłady ćwiczeń oddechowych**

- ❖ Nadymanie policzków i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi.
- ❖ Duży i powolny wdech nosem i powolny wydech ustami
- ❖ Łączenie ćwiczeń oddechowych z ruchami rąk, nóg i tułowia:
  - wdech połączony z odwróceniem ramion (dłonie do przodu), wydech z nawróceniem ramion
  - wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion
- ❖ Chuchanie na „zmarznięte” ręce, na gorącą zupę.
- ❖ Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem.
- ❖ Dmuchiwanie baniek mydlanych.
- ❖ Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchiwanie ciągłym strumieniem.
- ❖ „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka (długie strumienie powietrza).
- ❖ Naśladowanie syreny – „eu-eu- eu”, „au-au-au” – na jednym wydechu.
- ❖ Wyścigi chrupek – dmuchiwanie w parach.
- ❖ Odtajanie zamrożonej szyby- chuchanie (długie), chuchanie na ręce bo zmarzły,
- ❖ Liczenie na jednym wydechu.
- ❖ Powtarzanie zdań szeptem.
- ❖ Powtarzanie wyrazów na jednym wydechu jak najczęściej wron (początkowo krótkich, dwu-trzywyrazowych, potem coraz dłuższych).



*„Jedna wrona bez ogona.*

*Druga wrona bez ogona*

*Trzecia wrona bez ogona (...)*

*a ta jedenasta, wrona ogoniasta”.*



***Opracowała  
Dorota Dziedzic, logopeda***