

LOGOPEDIA 0A, 0B, 0C

ZABAWY ODDECHOWE

Głównymi celami ćwiczeń oddechowych jest: pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi.

Ważne jest, aby nie wykonywać ćwiczeń oddechowych, kiedy ma katar i nie może swobodnie oddychać przez nos.

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać w dobrze wentylowanych pomieszczeniach lub przy otwartych oknach, jeśli pogoda sprzyja.

1. ŁÓDECZKI NA WODZIE

Potrzebujemy:

- korkowe podkładki pod szklanki lub inny przedmiot wykonany z korka,
- kartki do wykonania żagli,
- klej,
- drewniane patyczki do szaszłyków lub wykałaczki,
- kredki,
- nożyczki,
- miska z wodą.

Wykonanie łódek:

Z podstawki korkowej wycinamy kształt łódki, wycinamy żagle i kolorujemy według uznania, następnie zakładamy żagiel na wykałaczkę i mocujemy na wyciętej łódce. Można zrobić kilka łódek, zabawa może być ciekawsza.

Zabawa

Do miski nalewamy wody, kładziemy nasze łódeczki na taflę wody i rozpoczynamy zabawę! Za pomocą dmuchania wprawiamy łódeczki w ruch, niech płyną gdzie tylko zechcą!

Podczas zabawy łódki mogą się zamoczyć, jednak nie ma czym się martwić, ponieważ w każdej chwili można wykonać nowe.

2. MECZ

Potrzebujemy:

- piłeczkę do ping – ponga,
- klocki do wykonania bramki.

Zabawa:

Na stole układamy bramki z klocków, jedną dla rodzica, jedną dla dziecka, ustalamy reguły gry: piłka porusza się wyłącznie przy pomocy wydechu, nie wolno używać rąk. Komu uda się „wbić” więcej bramek wygrywa (Wiadomo, że zwycięskim zawodnikiem częściej będzie dziecko. Można grać o konkretną nagrodę lub niespodziankę.).

3. ŁOWIMY RYBKI

Potrzebujemy:

- papierowe kolorowe rybki,
- akwarium wykonane z pudełka lub szklanki,
- słomka.

Zabawa:

Zabawa polega na „złowieniu” rybek za pomocą słomki (przykładamy słomkę do papierowej rybki i wciągamy powietrze) i przeniesienie ich do akwarium.

Ćwiczenia oddechowe

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- *wyrobienie oddechu przeponowego*
- *wydłużenie fazy wydechowej*
- *zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej*
- *dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi*
- *ekonomiczne gospodarowanie powietrzem*

Przykłady ćwiczeń:

1. Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej.
2. W pozycji leżącej na materacu: wykonanie wdechu z przyciśnięciem rąk do materaca (roztawione palce naciskają na podłogę) i wydechu wraz z rozluźnieniem całego ciała.

3. Huśtanie zabawki ułożonej na brzuchu - dziecko leży na podłodze, ma zabawkę ułożoną na brzuchu, huśta ją przy pomocy oddechu; aby zabawka nie spadła oddech musi być wolny i równy;
4. Wykonanie wdechu i dość długi wydech - dmuchanie na podwieszony na nitce przedmiot (kawałek lekkiej folii, waty, karbowanej bibuły albo gąbki) tak, aby jak najdłużej utrzymać ów przedmiot w oddaleniu.
5. Zabawa w „Rozpędzanie chmurek”. Dzieci leżą swobodnie na plecach. Nogi mają ugięte w kolanach, stopy oparte są o podłogę, ręce leżą wzdłuż tułowia. Wciągają powietrze nosem i dmuchaniem starają się rozpędzić chmury.
6. Zabawa z piórkiem. Dzieci swobodnie poruszają się po sali. Trzymają w dłoni ptasie pióro. Podrzucają je do góry, a następnie dmuchają na nie tak, aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu.
7. Zabawa w „Gotowanie wody”. Dzieci dmuchają przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Muszą dmuchać długo, krócej, jak najkrócej, słabo, mocno, bardzo mocno, woda gotuje się, kipi.
8. Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.
9. Dmuchanie:
 - na plastikowe mini zabawki na kółkach (np. z jajek-niespodzianek), z taką siłą, aby mogły się przemieszczać,
 - na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgaśł,
 - na wiatraczki,
 - na piórka,
 - na pasek papieru,
 - nadmuchiwanie balonika itp.
10. Zdmuchiwanie skrawka papieru (przed siebie albo w stronę lustra, np. do celu) umieszczonego na czubku języka.
11. Przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika. Dziecko chwyta wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce (uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech.
12. Dmuchanie na „zaczarowane drzewo” (stojak imitujący pień i konar drzewa, wykonanego z tektury, szeleszczących materiałów, różnobarwnych folii, cekinów,

gałęzie drzewa wykonać można z cienkich drucików lub sztywnej żyłki) - naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: „s”, „f”, „p” i innych albo onomatopei (wyrazów dźwiękonaśladowczych).

13. Puszczanie baniek mydlanych. Mobilizowanie dzieci do wykonania jak największej bańki mydlanej.
14. Granie na organkach, flecie, trąbce itp.
15. Ćwiczenia oddechowe z wypowiedzianiem pojedynczych głosek:
 - jak szumi wiatr: szszszszsz
 - jak robi gąska: ssssssssss itp.

Pozdrawiam, Aneta Mamcarz

