

DOMOWE ZABAWY ODDECHOWE



Mówienie jest ściśle związane z oddychaniem. Poprawny sposób oddychania ma ogromny wpływ na prawidłowe kształtowanie się mowy.

Dziecko powinno oddychać przez nos, zarówno w dzień, jak i podczas snu.

Nawyk oddychania przez usta /spowodowany np. alergią , niedrożnością nosa/ może utrudniać pionizację języka, a w konsekwencji powodować nieprawidłową wymowę głosek: *l, t, d, n, s, z, c, dz, ś, ź, ć, dź, sz, ż, cz, dż, .*

Ważne jest również odpowiednie gospodarowanie powietrzem wydychanym, zwłaszcza w procesie mówienia /dostosowanie wydechu do długości wypowiedzi/.

Ćwiczenia oddechowe odgrywają zasadniczą rolę w profilaktyce i terapii logopedycznej.

Cele proponowanych zabaw oddechowych:

- wydłużenie fazy wydechowej
- odróżnianie fazy wdechu od wydechu /mówimy podczas wydychania powietrza/
- kształtowanie prawidłowego toru oddechowego /wdech- nosem, wydech- ustami/
- zwiększenie pojemności płuc i lepsze dotlenienie organizmu
- wzmocnienie mięśnia okrężnego ust
- wypracowanie celowych ruchów języka i warg /zabawy ze słomką/
- relaksacja /zmniejszenie poziomu stresu/

UWAGA!!!

Przed rozpoczęciem zabaw należy wydmuchać nos!

Zabawy oddechowe nie mogą trwać zbyt długo /nie doprowadzajmy do hiperwentylacji, co może powodować zawroty głowy, a nawet, w niektórych przypadkach - atak epilepsji/.

1. *Kołyska dla misia*

Dziecko układamy w pozycji leżącej; na brzuchu kładziemy misia lub inną ulubioną zabawkę; dziecko nabiera powietrze nosem/ok. 3 sekundy tak, aby miś się podnosił/, następnie spokojnie, jak najdłużej, wydycha powietrze.

2. *Nadmuchiwanie wielkiego balona*

Dziecko siada na krześle, plecy wyprostowane; nabiera powietrze nosem, a następnie nadmuchuje wyimaginowanego balonika, który staje się coraz większy.

3. *Oddychanie w pozycji stojącej*

Dziecko stoi prosto, nogi lekko rozszerzone; nabiera powietrze/nosem/, podnosząc jednocześnie ręce ; wydycha powietrze ustami, opuszczając ręce.

4. *Dmuchiwanie baniek mydlanych*

Jeśli nie mamy już gotowego płynu do puszczenia baniek, możemy go wykonać „domowym” sposobem:

1 litr wody, 2-3 filiżanki płynu do mycia naczyń, 2 łyżeczki cukru lub 1 łyżeczkę gliceryny

Bańki dmuchamy w różnych sekwencjach:

długo – krótko – długo

słabo – mocniej – bardzo mocno

Dziecko może dmuchać na fruujące bańki lub chwytać je oburącz, ćwicząc koordynację wzrokowo – ruchową.

5. *Wąchanie kwiatków*

Wykonajmy z dzieckiem kwiatek z bibuły lub innych materiałów i wąchajmy /można dodatkowo skropić kwiatek perfumami/.

Dziecko może również wąchać mydełka, flakoniki po zużytych perfumach lub np.: przyprawy używane w kuchni /cynamon, wanilia, zioła/.

6. *Dmuchiwanie na wiatraczki*, gra na gwizdkach, trąbkach, itp.

Wiatraczek można wykonać samodzielnie / <https://www.youtube.com/watch?v=5AK3fKEafCg/> /

7. *Wyścigi kulek* z użyciem słomek lub bez

Przygotujmy kulki z różnych materiałów /bibuła, wata, gazeta, folia aluminiowa itp./; zaznaczmy linie oznaczające start i metę, a następnie możemy rozpocząć wyścig dwoma jednakowymi kulkami; dodatkowym utrudnieniem będzie wyznaczenie krętej trasy lub labiryntu /na dużym arkuszu brystolu/

8. *Mecz*

Na stole ustawiamy dwie bramki np. z klocków i przygotowujemy dowolną piłkę /pingpongowa, kulka z waty lub inna/.

Rozgrywamy mecz dmuchając na piłeczkę.

Wynik przedstawiamy na tablicy lub za pomocą kamyków, kasztanów, itp. /Doskonała okazja do zadań matematycznych: przeliczanie zdobytych goli, porównywanie liczebności/.

9. *Dmuchanie na świecę,*

tak, aby nie zgasić płomienia.

10. *Zawody statków*

Wykonujemy statki z papieru lub łupinek orzecha włoskiego. Dmuchamy na łódeczki pływające w misce lub wannie.

11. *Przenoszenie elementów za pomocą rurki*

Dmuchamy lub zasysamy powietrze i przenosimy elementy.

Może to być: biedronka i kropki, motylek i wzorki na jego skrzydełkach, rybki w akwarium, małe żabki na łące lub inne, w zależności od fantazji i umiejętności /dziecka lub Państwa/.

Pozwólmy dziecku samodzielnie wycinać, rysować, malować. Chętniej będzie się bawić własnoręcznie wykonanymi pomocami. Oczywiście musimy towarzyszyć dziecku podczas tych czynności, rozmawiać z nim, komentować przebieg zdarzeń, wspólnie planować kolejne kroki.

Słownie wyznaczamy miejsce położenia elementów, np.: czarną kropkę połów na prawym skrzydełku biedronki, u góry; żabka ukryła się w trawie, pod czerwonym kwiatkiem; itd.

12. *Dmuchajka logopedyczna*

dostępna w sklepach internetowych lub do samodzielnego wykonania /na wspomnianej już wcześniej stronie <https://www.nebule.pl/logopedia-w-domu/> /

13. Malowanie za pomocą dmuchania

na śliskim papierze robimy kleks z farby plakatowej, rozcieńczonej małą ilością wody; dziecko rozdmuchuje farbę w różne strony; próbujemy nazwać powstałą plamę /np. słoń, pajak, słońce/; dorysowujemy elementy za pomocą flamastrów lub kredek, aby powstał śliczny obrazek.

14. Dmuchanie na różne drobne przedmioty

zawieszane na przykład na gałęzi lub patyku; możemy wykorzystać piórka, sznureczki, „cukierki” z papieru zawieszane na nitce, paski kolorowej bibuły, itp.

Wesołej zabawy!!!

Anna Bogdan-Kucypera

logopeda

Literatura

Katarzyna Szlapa, Iwona Tomasiak, Sławomir Wrzesiński „Zabawy oddechowe na wesoło”, wyd. Harmonia, 2015r.