

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Propozycje zabaw i ćwiczeń oddechowych, sprzyjających utrwalaniu prawidłowego oddychania, pogłębiających oddech, ułatwiających zsynchronizowanie oddechu z treścią wypowiedzi.

1. „Dmuchanie na gorącą zupę”- ffffff...(po głębokim wdechu długi wydech).
2. „Wiatr i wietrzyk”- dziecko naśladuje wiatr, dmuchając z różnym nasileniem.
3. Zdmuchiwanie zapalanej świeczki, dmuchanie na płomień lekko i długo, aby świeczka nie zgasła.
4. Puszczanie baniek mydlanych.
5. „ Trafiamy do bramki”- dmuchanie na piłeczkę pingpongową, tak aby trafiła do celu.
6. Nadmuchiwanie balonów, piłek plażowych, torebek papierowych.
7. Chuchanie na zmarznięte ręce.
8. Chuchanie na lusterko- początkowo z niewielkiej odległości, później zwiększamy odległość (ćwiczenie długiego wydechu).
9. Dmuchanie na wiatraczki- długa faza wydechowa.
10. Dmuchanie na paski papieru, waciki, piórka.
11. Dmuchanie na cienką chustkę- długo utrzymujemy ją w odchyleniu.
12. Zabawy z wykorzystaniem wody i słomki- robimy w wodzie bąbelki, dołek, regulujemy czas dmuchania.
13. Wydłużanie fazy wydechowej z fonowaniem głosek- wąż **ssssss**, wiatr **szszszsz**, motor **wwwww...**
14. Zabawa samogłoskami- głęboki wdech, na długim powolnym wydechu wybrzmiewamy samogłoski **aaaa....**, **eeee....**, **iiiiiii....**, **ooooo....**, **uuuuu....**
15. Śpiewamy piosenki, wierszyki z podziałem na frazy (po ćwiczeniach wydłużania fazy wydechowej).

16. Ćwiczenia w pozycji leżącej - szybko podnosimy lewą nogę do góry na **raz** (wdech), opuszczamy powoli na **dwa, trzy, cztery** (wydech). Powtarzamy ćwiczenie prawą nogą. Następnie na raz podnosimy dwie nogi (wdech), po czym opuszczamy powoli na **dwa, trzy, cztery**.

(Ćwiczenie wybrane z: *Logopedyczne zabawy grupowe R. Sprawka, J. Graban; Logopedia K. Datkun-Czerniak*).