LOGOPEDIA W DOMU

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Kilka ogólnych informacji:

Inny jest sposób oddychania podczas mówienia a inny podczas spoczynku.

- Podczas spoczynku (w milczeniu) oddychamy nosem; wdech i wydech są równomierne.
- W czasie mówienia oddychamy przede wszystkim ustami; wdech jest szybki i krótki a wydech długi, powolny.

- W trakcie oddychania przez nos, język „przyklejony” jest do podniebienia i zatrzymuje się za zębami. Także w czasie połykania wędruje ku górze. Jest to jego prawidłowe ułożenie.
- Kiedy usta są stale otwarte, język nie tylko leży płasko na dnie jamy ustnej, lecz także ma tendencje do „wypadania z buzi” lub leżenia na zębach, co może prowadzić do wielu zakłóceń w rozwoju mowy.

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- Pogłębienie oddechu,
- Rozruszanie przepony,
- Wydłużenie fazy wydechowej

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

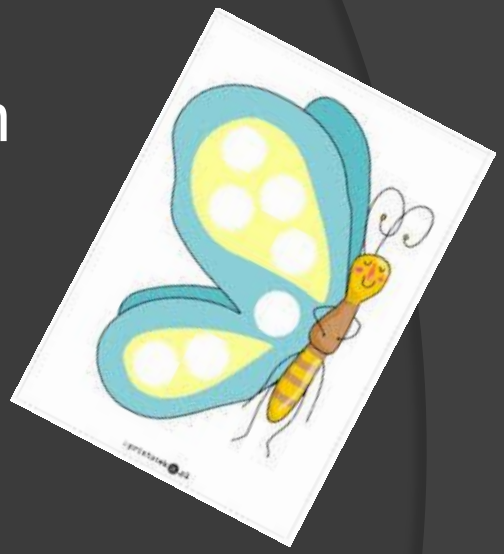
- dmuchanie baniek,
- zdmuchiwanie świecy,
- zdmuchiwanie kawałków papieru z gładkiej lub chropowatej powierzchni,
- robienie bąbelków w wodzie lub w mleku (używając do tego słomki),
- nadmuchiwanie balonika,
- zabawy z piórkiem, styropianowymi kulkami, confetti itp.
- rozdmuchiwanie rozwodnionej farby,
- zabawy z dmuchajką

Dmuchajka

Zadaniem dziecka jest nabranie dużej ilości powietrza przez nos i wypuszczenie mocnym strumieniem przez usta tak aby uniosła się styropianowa piłeczka (zamiennie można użyć piórka, confetti). Zabawy z Dmuchajką ćwiczą siłę wydechu oraz utrwalają prawidłowy tor oddychania

Przykłady ćwiczeń oddechowych cd.:

- wąchanie kwiatków, olejków zapachowych, flakonów po perfumach itp.
- przenoszenie za pomocą słomki drobnych elementów np. kropek na biedronkę, dekorowanie skrzydełek motyla,
- Zawody statków - z papieru lub kory możemy zrobić maleńkie stateczki, którymi możemy się bawić w wannie lub w misce,
- dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki, trąbki.



Przykłady ćwiczeń oddechowych cd.:

- dla rozruszania przepony: naśladowanie śmiechu (głośno, cicho), („ha,ha,ha…”, „hi,hi,hi…”, „he,he,he…”, „ho,ho,ho…”),
- śpiewanie samogłosek (aaaaaaa; eeeeee….) itp.

PAMiĘTAJ
wdech nosem, wydech ustami

Źródło: G. Demel „Minimum logopedyczne…”; portal logopedyczny „Printoteka”