## **ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Oddychanie jest ważne dla poprawnego mówienia, a także dla prawidłowego rozwoju aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia w oddychaniu nosem:

- **Czarodziejska różdżka**, która ma moc „zawiązywania buzi” i zmusza do oddychania nosem;

- **„Spacer po łące”** – wciągamy powietrze nosem, zatrzymujemy wdech i wypuszczamy powietrze nosem.

Ćwiczenia w prawidłowym oddychaniu ukierunkowanym na czynność mówienia:

- **„Huśtanie misia na brzuchu”** – leżenie z misiem na brzuchu: wdech – miś unosi się do góry, wydech – miś opada;

- Łączenie ćwiczeń oddechowych z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wdech z jednoczesnym uniesieniem rąk, wydech połączony z opuszczaniem rąk w dół.

- Przy wydechu wymawianie powoli: aaa, następnie u, e, y, i.

- Przysysanie bibułki – faza wdechu, dmuchanie na bibułkę – faza wydechu.