

## Zestaw ćwiczeń usprawniających prawidłowy oddech

1. Chłodzenie gorącej zupy.
2. Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków.
3. Dmuchanie na zmarzniętą szybę, chuchanie na złączone dłonie.
4. Zdmuchiwanie kropli deszczu, płatków śniegu, piórek, listków w czasie zabaw w przedszkolu i podczas spacerów.
5. Nadmuchiwanie balonów.
6. Nabieranie powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczanie przy jednoczesnej artykulacji głoski np. /s/ lub /f/.
7. Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty z gładkiej a następnie szorstkiej powierzchni.
8. Dmuchanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić.
9. Dmuchanie na styropianowe zabawki pływające po wodzie (zabawa "Zawijanie do portu").
10. Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchamy na zmianę:  
długo – krótko – jak najdłużej  
słabo – mocno – jak najmocniej (gotuje się, kipi)
11. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki.
12. Gwizdanie.
13. Dmuchanie na paski papieru lub wycięte z kolorowego papieru zabawki (zwierzęta, kwiatki, listki, gwiazdki itp.) umieszczone na nitkach i umocowane na stelażu, tak aby jak najdłużej utrzymały pozycję wychylną.
14. Dmuchanie do celu, np. papierowych, styropianowych lub zrobionych z wacików zabawek (rybki do stawu, pająk na pajęczynę, myszki do norki, pies do kości itp.).
15. Dmuchanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej, tak, aby na jednym wydechu wychyliły się wszystkie zęby grzebienia.
16. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu ("Kołysanka").
17. Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób np. dziewczynka: hi, hi, hi, chłopiec: ha, ha, ha, staruszka: he, he, he, mężczyzna: ho, ho, ho.

18. Fonacja samogłosek lub spółgłosek /s, z, sz, ż, w, f/ na jednym wydechu podczas zabawy np. jazda samochodu z przedszkola do garażu, droga ślimaka z lasu do domu itp.

19. Zabawy fonacyjne samogłoskami aaa..., ooo....., uuu..., eee..., yyy ..., iii ...

20. Łączenie samogłosek w pary, po trzy aż do sześciu: aaauuu, aaaoouuu itp.

21. Liczenie na jednym wydechu 1, 2, 3, 4, 5....

22. Wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :

„Jedna wrona bez ogona  
druga wrona bez ogona  
trzecia wrona bez ogona  
(...)  
a ta jedenasta, wrona ogoniasta.

W codziennym kontakcie z dzieckiem, należy przypominać o zasadach prawidłowego oddechu.

Uwaga:

Należy pamiętać o tym, że dziecko nie wykona niektórych zadań, gdy ma katar, przerost trzeciego migdałka lub krzywą przegrodę nosa.