

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, rozruszanie przepony. Proponuję wykonywać codziennie serię ćwiczeń.

ZESTAW ĆWICZEŃ:

- 1) ćwiczenia wdechu i wydechu przeponą w pozycji stojącej i siedzącej,
- 2) ćwiczenia wdechu i wydechu przeponą z równoczesnym podnoszeniem i opuszczaniem rąk
- 3) ćwiczenia przepony – naśladowanie śmiechu różnych ludzi; - kobiety ha-ha-ha - mężczyźni ho-ho-ho - chłopca ha-ha-ha (hałaśliwie) - dziewczynki hi-hi-hi (piskliwie)
- 4) ćwiczenia wdechu i wydechu – przy wdechu głowa uniesiona, przy wydechu głowę opuszczamy,
- 5) ćwiczenia poprawnego oddechu z zastosowaniem form zabawowych:

dmuchanie na płomień świecy - dmuchanie na paski bibuły - dmuchanie na kulki z waty - dmuchanie na skrawki papieru

zdmuchiwanie papierków z gładkiej lub chropowatej powierzchni - dmuchanie na zawieszane na nitce krążki lub kulki waty - wydmuchiwanie kółek na lustrze - dmuchanie w trąbkę, baloniki, gwiazdki, itp. - puszczanie baniek mydlanych - chłodzenie gorącej zupy na talerzu – dmuchanie ciągłym strumieniem - odtajanie zamrożonej szyby – długie chuchanie - wypuszczanie pary przez lokomotywę: ff lub szszz - wypuszczanie powietrza z piłki lub dętki – długie sss - dmuchanie wolne na świecę, żeby nie zgasła, mecz piłek pingpongowych na stoliku lub na podłodze (według wcześniej ustalonych reguł) - wykonywanie ćwiczeń oddechowych połączonych z podrzucaniem piłeczki - śpiewanie piosenek.

Stosując ćwiczenia oddechowe dzieci uczą się właściwej regulacji wdechu i wydechu w czasie mówienia. Szczególną trudność sprawia dziecku właściwe gospodarowanie powietrzem, np. w czasie wygłaszania wiersza lub w czasie napięcia nerwowego. Wówczas pojawiają się nienormalne artykulacje na wdechu.

Z ćwiczeń oddechowych proponuje jeszcze kilka zabaw, których celem jest powiększenie pojemności płuc dziecka:

1. **Wyścig łódek** Do dwóch misek napełnionych wodą wkładamy łódki wykonane z papieru. W zabawie zwycięża to dziecko, którego łódka najszybciej przepełni jedno okrążenie. Przesuwając łódkę dzieci używają siły wydychanego powietrza.
2. **Wiatraczek** Dzieci dmuchają każdy swój wiatraczek. Zwycięża to dziecko, którego wiatraczek dłużej będzie się kręcił.
3. **Wąchanie kwiatów** Dzieci stoją lub siedzą z kwiatkiem w ręku. Powoli wciągają powietrze nosem i równie powoli, aby zapamiętać ich zapach robią wydech ustami.
4. **Długie głoski** Wdech i wydech należy usprawniać także w czasie artykulacji. W zabawie „Długie głoski” posługujemy się głoskami, których artykulację można swobodnie przedłużyć, np. i, y, e, a, o, u, r, m, n, f, w, s, z, ś, ź, sz, ż, ch.