Ćwiczenia Oddechowe

Oddychanie jest czynnością ważną dla poprawnego mówienia, a także dla poprawnego rozwoju naszego aparatu artykulacyjnego. W sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową.
Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, dlatego ważne jest kontrolowanie, w jaki sposób oddychają nasze dzieci.

Ćwiczenia oddechowe, mają na celu:

- - wyrobienie oddechu przeponowego
- - poszerzenie pojemności płuc
- - rozróżnianie fazy wdechu i wydechu
- - wyrobienie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej
- - mówienia na wydechu
- - dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- - zsynchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.
- - pogłębienie oddechu,
- - rozruszanie przepony,
- - wydłużenie fazy wydechowej,
- - zapobieganie niepożądanym zjawiskom
- - arytmia oddechowa, mówienie na wdechu oraz brak zgodności między rytmem oddychania a strukturą wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, raz lub dwa razy w ciągu dnia po około 5 minut, a więc przy rozmaitych formach aktywności.

W każdym ćwiczeniu ruchowym przestrzegamy zgodności faz ruchu z fazami oddechowymi:

- - przy uniesieniu ramion w górę - wdech nosem
- - przy opuszczeniu - wydech ustami
- - przy wyproście tułowia - wdech nosem
- - przy skłonie - wydech ustami.

Przykłady ćwiczeń:

1. Zdmuchujemy kawałki waty lub styropianu z gładkiej powierzchni. Wciągamy głęboko powietrze i dmuchamy na watę lub styropian.
2. Zdmuchujemy kawałki waty lub styropianu z szorstkiej powierzchni. Wciągamy powietrze głęboko, a następnie wolno dmuchamy.
3. Powoli i równomiernie nadmuchujemy balonik jednym wydechem.
4. Dmuchamy na zapaloną świeczkę w ten sposób, aby płomień nie gasł, a ruszał się.
5. Dmuchamy na pasek papieru. Zadanie polega na wychyleniu papieru w ten sposób, aby jak najdłużej utrzymał się pod takim samym kątem.
6. Zanurzamy rurkę w wodzie mydlanej, nabieramy powietrza i wydychamy przez rurkę.
7. Puszczanie baniek mydlanych. Ćwiczenie polega na tym, aby powietrze wydychać powoli, równomiernie, aby bańka mydlana nie pękła.
8. Huśtanie ulubionej zabawki. Na brzuchu leżącego płasko dziecka kładziemy książkę, a na niej ulubioną zabawkę dziecka. W czasie wdechu zabawka unosi się do góry, a w czasie wydechu opada. Wdech i wydech muszą być powolne i równomierne z chwilowym zatrzymaniem powietrza, aby zabawka nie spadła z huśtawki.
9. Ćwiczenia oddechu wspomagane ruchem rąk. Stajemy w lekkim rozkroku, kładziemy ręce na biodrach. W czasie wdechu łokcie odchylają się do tyłu, w czasie wydechu do przodu. Jednocześnie naciskamy palcami na brzuch czynimy to powoli.
10. Stajemy w wyprostowanej pozycji. Przy wdechu podnosimy ręce bokiem do góry, przy wydechu opuszczamy ręce w dół.
11. Stoimy wyprostowani, unosimy ręce wysoko jak to tylko możliwe i głęboko wdychamy powietrze. Następnie zginamy kolana pochylając się luźno do przodu i głośno wydmuchując powietrze z płuc.
12. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiadaniem pojedynczych głosek. Dmuchamy na styropian lub kawałki papieru przesuwając jej jak najdalej. Czynimy to wypowiadając głoski f, ch, sz, s.