

Ćwiczenia oddechowe

Po co ćwiczymy?

Ćwiczenia oddechowe mają bardzo istotne znaczenie, gdyż czynność mowy jest nieodłącznie związana z oddychaniem. Mają one na celu nauczenie ekonomicznego zużywania powietrza podczas mówienia, zapobieganie mówienia na wdechu, co wyraźnie słychać podczas recytacji wierszyków. Ćwiczenia oddechowe wpływają na dziecko uspokajająco, pomagają rozładować napięcie emocjonalne i psychiczne, dotleniają mózg. Pamiętajmy, że ćwiczenia oddechowe nie mogą być zbyt długie, gdyż męczą dziecko. Objawy zmęczenia są sygnałem do ich przzerwania. Nie zapominajmy o wywietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywamy w czasie ćwiczeń.

1. Zabawa „Dmuchanie w wiatraczek”

Możemy posłużyć się gotowym wiatraczkiem albo zrobić go z kartki kolorowego papieru. Dziecko może swój wiatraczek przyozdobić, np. naklejkami. Dmuchamy na wiatraczek i obserwujemy, jak się obraca.

2. Zabawa „Wesołe żabki”

Z zielonego papieru przygotowujemy żabki. Na stole albo podłodze kładziemy staw, wycięty z niebieskiego papieru lub materiału. Dmuchamy na papierowe żabki tak, aby wskoczyły do stawu.

3. Zabawa „Uciekające robaczki”

Wokół nas żyje wiele różnych robaczek. Niektórych nie lubimy i nie chcemy, by na nas siadały. Będziemy je odganiać, ale nie ręką, tylko dmuchaniem na nie. W ten sposób odstraszymy je i odlecą. Bierzemy do ręki nitkę z zawieszonym na niej robaczkiem i dmuchamy na niego tak, aby się od nas odsunął.

4. Zabawa „Mecz piłkarski”

Potrzebujemy dwie piłeczki do tenisa stołowego oraz klocki do wykonania bramek. Rozegramy piłkarski mecz. W naszej grze nie będziemy używali ani rąk, ani nóg. Na zmianę dmuchamy na swoje piłki, próbując trafić do bramki przeciwnika.

5. Zabawa „Zgubione piórka”

Leciały ptaki po niebie i pogubiły piórka. Wiatr ciągle nimi porusza. Raz dmucha leciutko, a czasami wieje. Spróbujmy być wiatrem. Zachęcamy dziecko do delikatnego dmuchania oraz naśladowania porywistego wiatru. Aby dziecko się nie zmęczyło, dmuchamy z nim na zmianę. Do zabawy możemy wykorzystać naturalne piórka lub wyciąć z papieru.

6. Zabawa „Jak oni się śmieją?”

Do zabawy możemy wykorzystać obrazki, zdjęcia, lalki lub wykonane pacynki. Odwiedziły nas dzisiaj różne osoby. Kto to jest? Pokazujemy poszczególne pacynki i prosimy dziecko o nazwanie postaci (dziadek, dziewczynka, pani, chłopiec, Baba Jaga). A teraz druga zagadka. Spróbujmy odgadnąć, jak oni się śmieją. Zakładamy dziecku na palce poszczególne pacynki i zachęcamy do naśladowania śmiechu różnych osób. Tak kierujemy zabawą, aby śmiechy różniły się między sobą:

- pani – ha,ha,ha (wysoki),
- dziewczynka – hi, hi, hi (piskliwy),
- chłopiec – ha, ha, ha (wesoły, hałaśliwy),
- Baba Jaga - he, he, he (złośliwy),
- dziadek – ho, ho, ho (niski, głośny).

Małgorzata Pogorzelska - logopeda