

# Ćwiczenia oddechowe

**Prawidłowe mówienie jest nierozłącznie związane z oddychaniem.** Podczas mówienia oddychamy przede wszystkim ustami. Wdech jest szybki i krótki, a wydech długi i powolny. Mówiąc nabieramy tyle powietrza, ile potrzeba do wypowiedzenia wyrazu czy zdania.

Nieprawidłowy oddech powoduje to, iż dzieci często mówią na wdechu, bądź bezdechu, często brakuje im powietrza do tego, aby dokończyć artykulację jakiegoś wyrazu, sylaby, czy głoski.

U dzieci jękających się możemy zauważyć tzw. płytki obojczykowy oddech, występuje również u nich tzw. wyciekanie powietrza - kiedy to podczas artykulacji słyszymy, jak dziecko nabiera głośno powietrze, bądź je głośno wypuszcza podczas wydechu. Taki głośny oddech jest również charakterystyczny dla dzieci alergicznych oraz astmatycznych.

**Ćwiczenia oddechowe mają zatem na celu pogłębienie oddechu, zwiększenie pojemności płuc, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej - krótko mówiąc mają na celu wyrobienie właściwego dla mowy oddechu.**



## Ćwiczenia oddechowe.

- wdech przez nos, wydech ustami;
- unoszenie rąk w górę podczas wdechu, spokojne opuszczanie rąk przy wydechu;
- wykonywanie wydechu wymawiając „s” (syczenie na wydechu);
- wykonywanie wydechu dmuchając na skrawek papieru (odchylenie papieru musi być cały czas jednakowe);
- zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej powierzchni;
- zdmuchiwanie skrawków papieru z chropowatej powierzchni (np. przy użyciu rurki);
- dmuchanie na wiatraczek, kawałki bibuły, styropianu;
- wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą (dmuchamy raz

mocno, raz słabo, raz krótko, raz długo - najdłużej jak potrafimy);

- zdmuchiwanie świecy z coraz większej odległości;

- podrzucanie watki lub piórka dmuchając na nie;

- puszczenie baniek mydlanych;

- poruszanie wydmuchiwym powietrzem piłeczek, samochodzików po stole;

- nadmuchiwanie baloników;

- gra na organkach, trąbce i gwizdku;

- przenoszenie kawałków styropianu do kubeczka przy pomocy rurki - przysysanie kawałków styropianu poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie do kubeczka (np. z blatu stołu);

- wymawianie na wydechu samogłosek – początkowo pojedynczo, potem po 2-3 (dziecko wymawia jak najdłużej samogłoskę, dorosły w tym czasie liczy i zapisuje "rekordy").

