

## Zabawy i ćwiczenia oddechowe

Drogi Rodzicu polecam zabawy i ćwiczenia oddechowe dla dzieci w wieku przedszkolnym, które z powodzeniem możesz wykonać w warunkach domowych. Pamiętaj o zachowaniu zasad higieny zabaw, co sprzyja temu: wywietrzone i czyste pomieszczenie, drożność układu oddechowego – oczyszczony nos (w zabawach oddechowych nie uczestniczą dzieci przechodzące choroby górnych dróg oddechowych), stosowanie przerw, aby dużo wdechów i wydechów nie doprowadziło dziecka do omdlenia).

### Ćwiczenia w oddychaniu nosem;

- „**Wąchamy kwiaty**” – prawe nozdrze przyciskamy kciukiem. Na raz wdychamy powietrze przez lewe nozdrze i zatrzymujemy. Kciukiem przyciskamy teraz lewe nozdrze i na dwa, trzy cztery wolno wypuszczamy powietrze prawym nozdrzem.

- „**Huśtawka**” – kładziemy zabawkę, książkę na brzuchu dziecka, wdychając powietrze przepona opada w dół, wydychając przepona wraca na swoje miejsce. Zarówno wdech, jak i wydech muszą być powolne i równomierne z chwilowym zatrzymaniem się powietrza tak, aby przedmiot znajdujący się na brzuchu nie spadł. Przy prawidłowym wdechu brzuch unosi się do góry, przy wydechu opada.

### Ćwiczenia w oddychaniu podczas mówienia:

- **Ćwiczenia w pozycji leżącej** - podnosimy ręce na raz (wdech) i opuszczamy powoli na dwa, trzy, cztery (wydech) – wdech, ręce w górę; wydech, ręce w dół. Liczenie można połączyć z wypowiedzianiem rymowanek z pauzą pomiędzy jednym, a drugim, np. kotek-płotek (pauza), firanki – skakanki (pauza).

- **Wymawiamy głośno samogłoski** – bierzemy wdech i przez 5-10 sekund, na jednym poziomie głosu wydychamy powietrze i powoli wypowiadamy: ooo..., eee..., iii..., uuu..., aaa..., następnie wymawiamy samogłoski w parach: aeae..., eoeo..., iuiu... Możemy samogłoski łączyć po trzy i kolejno aż do sześciu: a,e,u,i,o,y... Należy bardzo szeroko otwierać usta i wyraźnie oraz wolno je wymawiać, zwiększając tempo.

*W opracowaniu ćwiczeń wykorzystano materiał własny oraz literaturę („Logopedia. Jak usprawniać mowę dziecka” – K.Datkun-Czerniak).*

Polecam serdecznie i życzę wspaniałej zabawy.

Logopeda Liliana Krynicka