

# ***DRODZY RODZICE !!!***

Prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy. Wykonując odpowiednie ćwiczenia możemy usprawnić aparat oddechowy, zwiększyć pojemność płuc, nauczyć się lepszego wykorzystania powietrza podczas mówienia.

- w czasie mówienia oddychamy przede wszystkim ustami (wdech jest szybki i krótki, wydech długi i powolny) dlatego wykonując ćwiczenia oddechowe najczęściej nabieramy powietrze przez usta, tak jak to robimy w czasie mówienia
- ćwiczenia oddechowe można wykonywać codziennie, max przez 5 minut, po każdym ćwiczeniu należy przez chwilę odpocząć
- ćwiczenia oddechowe powinny być dla dzieci zabawą
- z proponowanych ćwiczeń można wybrać tylko te, które podobają się dziecku najbardziej
- można wspólnie z dzieckiem wymyślać własne ćwiczenia

## **Różnicowanie toru oddechowego ustnego i nosowego**

Zabawa w wąchanie kwiatków - nabieranie powietrza nosem (długo i wolno), wydychanie powietrza ustami (długo i wolno) / wąchanie owoców i innych potraw / wąchanie kosmetyków itp.

Zabawa w dużego słonia – nabieranie powietrza ustami (długo i wolno), wydmuchiwanie powietrza nosem (długo i wolno)

Zabawa w małego słonia – nabieranie powietrza ustami (długo i wolno), wydmuchiwanie powietrza nosem tylko jedną dziurką (szybko i mocno), przy powtórzeniu blokujemy drugie nozdrze

## **Różnicowanie wdechu i wydechu**

Zabawa w lwa/hipopotama – głośne ziewanie z szeroko otwartą buzią

Zabawa w balonik - zatrzymywanie powietrza w jamie ustnej (nabieramy i wydmuchujemy powietrze ustami),

Zabawa w tańczący balonik - przesuwanie powietrza w jamie ustnej z jednego policzka do drugiego (nabieramy i wydmuchujemy powietrze ustami)

Zabawa w odkurzacz - przysysanie do rurki małych kawałków papieru i przenoszenie ich na wdechu w inne miejsce

## **Wydłużanie wydechu (zawsze nabieramy powietrze ustami)**

- dmuchanie na wiatraczek, palącą się świeczkę, kawałki bibułki lub piórka umieszczone na nitce
- robienie baniek mydlanych
- chuchanie na lustro tak by zaparowało
- zdmuchiwanie waty, piórka, płatków kwiatów, papierka z dłoni
- zdmuchiwanie waty, piłeczki do ping-ponga, papierka, piórka z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni
- dmuchanie waty, piłeczki do ping-ponga, papierka do celu (np. bramki z klocków) po gładkiej, a następnie chropowatej powierzchni
- dmuchanie przez rurkę do napojów na waciki, papierki, piórka, piłeczkę
- dmuchanie przez rurkę do napojów na waciki, papierki, piórka, piłeczkę tak, by trafiły do celu (np. bramki z klocków)
- rysowanie obrazków za pomocą rurki do napojów - rozdmuchiwanie plam z różnych soków lub rozwodnionych farbek po kartce papieru, talerzyku, tacy
- robienie za pomocą rurki do napojów piany w wodzie mydlanej
- wyścigi wacików – przesuwanie za pomocą dmuchnięć wacików po gładkiej powierzchni ze startu na metę

## **Łączenie wydechu z wydawaniem dźwięków**

Zabawa w wyścigówki - wydychanie powietrza tak by wprawić wargi w głośne wibracje

Zabawa w pęknięty balonik - delikatne, równomierne wydychanie powietrza z jednoczesnym mówieniem: sss...

Zabawa w pojazdy służb specjalnych – na długim równomiernym wydechu naśladowanie sygnału karetki pogotowia, straży pożarnej, policji

**Świetnym ćwiczeniem oddechowym i jednocześnie artykulacyjnym jest śpiewanie piosenek i deklamowanie wierszyków**

*Opracowała:*

*mgr Agnieszka Baraniec- logopeda, neurologopeda*

