

ĆWICZENIA ODDECHOWE



Prawidłowo funkcjonujący aparat oddechowy stanowi fundament dla właściwego funkcjonowania człowieka. Powietrze oddechowe, nim się dostanie do płuc, ulega ogrzaniu i oczyszczeniu, zmienia się wówczas jego wilgotność a drogi oddechowe oraz płuca zostają zabezpieczone przed drobnoustrojami i zanieczyszczeniami znajdującymi się w powietrzu atmosferycznym. Powietrze wydechowe w drogach oddechowych jest używane do wytwarzania dźwięków mowy. Strumień wydychanego powietrza stanowi podstawę do artykulacji i przedostając się z płuc do krtani staje się dźwiękiem, który dzięki ruchom języka, warg, żuchwy i podniebienia miękkiego przekształca się w głoskę. Każda z nich ma indywidualny układ narządów mowy, a cały proces artykulacji zależy głównie od pozycji języka w trakcie wymawiania głoski. Prawidłowy tor oddychania wiąże się z pobieraniem powietrza przez nos, co sprawia, że powietrze staje się oczyszczone, ogrzane i ma odpowiednią wilgotność. Ma to ogromne znaczenie dla prawidłowych umiejętności artykulacyjnych dziecka, dzięki temu zostaje utrzymane odpowiednie napięcie mięśniowe warg, policzków i języka. Tymczasem pobieranie powietrza ustami stanowi patologiczny sposób oddychania, wpływając na układ spoczynkowy języka, który nie układa się w pozycji wertykalno- horyzontalnej przyjmując pozycję na dole jamy ustnej. Następuje wówczas brak ruchu unoszenia języka. Nieprawidłowy sposób oddychania powoduje, iż pobierane powietrze jest nieogrzane, nieoczyszczone i ma nieodpowiednią wilgotność a to wpływa zwiększeniem skłonności dziecka na zapadanie na choroby układu oddechowego. U dzieci oddychających nieprawidłowym torem oddechowym istnieje ogromne prawdopodobieństwo pojawienia się niezgodnej z normą realizacji fonemów.

Ćwiczenia oddechowe mają za zadanie wzmocnić oraz wykorzystać siłę mięśni oddechowych, uelastyczyć przeponę i pobudzić dolne żebra, celem tychże ćwiczeń jest również wydłużenie fazy wydechowej oraz kontrolowanie napięcia aparatu oddechowego i umiejętne wykorzystywanie powietrza wydychanego.

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

- wdech nosem, przy zamkniętych ustach i wydech ustami- usta w czasie wydechu ułożone jak przy wymowie głoski /u/;
- dmuchanie na płomień świecy, piłkę, kulkę z waty, wiatraczek;
- naśladowanie nadmuchiwanie balonu, wypuszczanie powietrza z balonu: długie sss;
- zdmuchiwanie papierków z gładkiej i chropowatej powierzchni;
- przenoszenie skrawków styropianu lub papieru za pomocą słomki;
- dmuchanie na zawieszzone na nitce paski papieru, bibułki lub kulki z waty;
- puszczanie baniek mydlanych;
- naśladowanie śmiechu różnych ludzi: staruszki(he-he-he), kobiety (jasny: ha-ha-ha), mężczyzny (tubalny, rubaszny: ho-ho-ho-), dziewczynki (piskliwy, chichotliwy: hi-hi-hi), chłopca (wesoły, hałaśliwy: ha-ha-ha);
- wężowanie kwiatka-wdech i wydech nosem, czas trwania obydwu czynności zbliżony;
- mecz ping-pongowy- wdmuchiwanie piłeczki do bramki przeciwnika, leżąc na brzuchu;
- parskanie wargami: brrr, prrr wymawianie pojedynczych samogłosek na wydechu.

5 Pomysłów

Na ćwiczenia oddechowe w domu!

1



Słońce wschodzi coraz wyżej...

...słońce wschodzi coraz wyżej (**wdech** z uniesieniem rąk w górę). A zachodzi coraz niżej (**wydech** z opuszczeniem rąk).

2

Słoń

Pozycja stojąca, nogi lekko rozszerzone.

Mówimy dziecku, że za chwilę zamieni się w słońka.

Dziecko głęboko nabiera powietrze **przez nos**, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słońia. Jednocześnie **napętnia powietrzem przeponę**.

Następnie wydycha powietrze przez usta, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



3



Siedzi kura w koszyku...

...siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo, czwarte jajo...(i tak dalej).

5



Huśtanie misia

Dziecko leży na plecach, na brzuchu umieszczamy misia. Polecamy dziecku **zrobić wdech** (brzuch wypukła się), **wydech** (brzuch opada).

4



Mały Picasso

Malujemy plamę farbą na papierze. Dajemy dziecku słomkę, następnie polecamy **nabrać powietrza przez nos**, wypuścić przez słomkę, kierując jej końcówkę na namalowaną plamę. Dziecko rozdmuchując farbę na boki tworzy ciekawy obrazek.

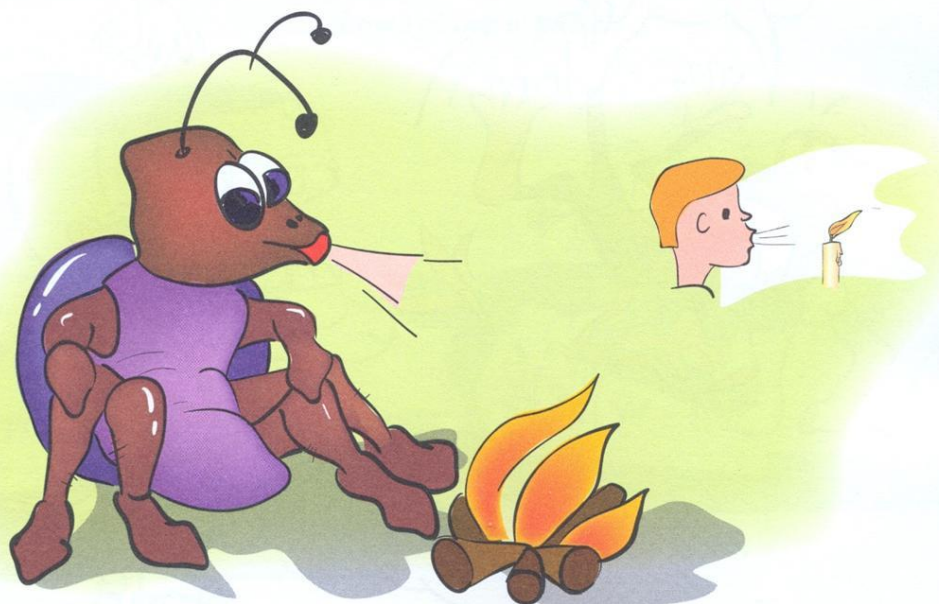


Żuk

Zrób kilka kulek z folii aluminiowej i zamień się w żuczka, który toczy swoje kulki do domku. Dmuchał na nie przez słomkę, aż wpadną do norki (pudełka).



Wieczorem żuk rozpałił ognisko. Dmuchał delikatnie i długo, aby płomień nie zgasł. Dmuchał lekko na świeczkę, aby płomień drgał jak najdłużej. Strumień powietrza kieruj środkiem buzi, a nie w policzki.



BIEDRONKA- zabawa polega na przenoszeniu na wdechu kropki na sylwetę biedronki z wykorzystaniem słomki.



Gra w węża

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

- Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
- Przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuło, że rośnie mu brzuch.
- Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

