

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz zapobieganie mówieniu na wdechu.

Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

Oddychanie przez usta powoduje, że przepływające ponad językiem powietrze utrudnia właściwą pionizację języka i w związku z tym, dziecko ma problemy z artykulacją głosek wymagających tej pionizacji takich jak np. sz, ż, cz, dż, l, r.

Wszelkie zaburzenia oddechowe wyrażające się, m.in.: płytkim powierzchownym oddechem, utratą pewnej dawki powietrza przed rozpoczęciem mowy (na starcie mowy), brakiem koordynacji między ruchami oddechowymi klatki piersiowej i powłok brzusznych, lub paradoksalnymi ruchami przepony, mową na bardzo krótkim wydechu, itd., mogą powodować rozpad koordynacji wszystkich ruchów, które biorą udział w mówieniu, tj.: oddechowych, fonacyjnych, artykulacyjnych, mimicznych i gestykulacyjnych, a w konsekwencji przyczynić się do powstania zaburzeń mowy, takich jak: jąkanie (zaburzenie płynności mowy), mowę bezładną („trzepotanie mowy”, przyspieszony napęd mowy), nadmierne lub spowolnione tempo mówienia.

Prawidłowe funkcjonowanie jam nosowych rzutuje na prawidłowe funkcje fonacyjno-artykulacyjne (mówienie). Jamy nosa pełnią też *funkcję rezonacyjną*. Rezonans nosowy jest konieczny w wypowiedzaniu samogłosek nosowych: a, ę oraz spółgłosek: m, n, ń, także tylnojęzykowych, jak np. w wyrazie „bank”. W czasie artykulacji głosek nosowych przejście między jamami nosowymi i jamą ustną pozostaje otwarte. Kiedy podczas procesu fonacyjno-artykulacyjnego całkowicie wyłączony jest rezonator nosowy, powstają głoski ustne.

Nieprawidłowe kierowanie strumienia powietrza przy wdechu i wydechu może prowadzić do różnego rodzaju seplenienia.

Warto poświęcić czas na treningi oddechowe z uwagi na ten jakże istotny fakt integracyjnego związku oddychania z możliwością płynnego, komunikatywnego, ale i ekonomicznego wypowiedzania się dziecka.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe:

- Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej;
- Zdmuchiwanie skrawka papieru (przed siebie albo w stronę lustra, np. do celu) umieszczonego na czubku języka;
- Przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika. Dziecko chwytając wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce (uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech;
- Dmuchanie na „zaczarowane drzewo” (stojak imitujący pień i konar drzewa, wykonanego z tektury, szeleszczących materiałów, różnobarwnych folii, cekinów, gałęzie drzewa wykonać można z cienkich drucików lub sztywnej żyłki) - naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: „s”, „f”, „p” i innych albo onomatopei (wyrazów dźwiękonaśladowczych);
- Wykonanie wdechu i dość długi wydech, tj dmuchanie na podwieszony przedmiot (z kawałków lekkiej folii, waty, karbowanej bibuły albo gąbki) tak, aby jak najdłużej utrzymać ów przedmiot w oddaleniu;
- Huśtamy zabawkę-dziecko leży na podłodze, ma zabawkę ułożoną na brzuchu, huśta ją przy pomocy oddechu; aby zabawka nie spadła oddech musi być wolny i równy;
- W pozycji leżącej na materacu: wykonanie wdechu z przyciśnięciem rąk do materaca (rozstawione palce naciskają na podłoże) i wydechu wraz z rozluźnieniem całego ciała;
- Dziecko trzyma w ręku trawkę (z zielonej bibuły) – wachając trawkę wdycha powietrze nosem i równomiernie wypuszcza ustami. Dmuchanie w trawkę podczas wypuszczania powietrza ustami, następuje z różną siłą (mocno – słabo).
- "Karmimy kurki" - przenoszenie słomką ziarenek (papierowych) na kartkę z rysunkiem kury;
- Moja lalka śpi, uciszmy otoczenie: ciiii... ..
- Chuchamy na zmarznięte ręce: chuuuuu, chuuuuu....
- Z balonika ucieka powietrze: ssssssssssss...
- Szumi wiatr: szszszsz...-raz ciszej, raz głośniej
- Kosimy trawę: wdech iciach!, wdech iciach!
- Rąbiemy drewno: wdech itrrrach!, wdech i...trrrach!

- Lokomotywa: wypuszcza parę: pssss, szszszsz,ffff; jedzie: czczczc, szszszs; pędzi: tuf, tuf, tuf, to-tak, to-to-tak; hamuje:psssss;
- abawy ze słomką i woda w szklance: słomkę wkładamy do szklanki z wodą lub sokiem i nie dotykając powierzchni płynu wydmuchujemy w wodzie dołek; zanurzamy słomkę w wodzie i dmuchamy, wywołując bąbelki-tak aby woda „zagotowała się”,
- Dmuchaemy na wiatraczki;
- Bawimy się płomieniem świecy: dmuchamy delikatnie i długo, tak aby płomień „zatańczył”; staramy się zdmuchnąć płomień z dużej odległości; zdmuchujemy kilka świeczek jednocześnie;
- Dmuchaemy na piórko – czyje piórko poleci wyżej;
- Puszczamy bańki mydlane;
- Nadmuchaemy baloniki;
- Gramy na różnych instrumentach takich jak flet, harmonijka, trąbka itp;
- Śpiewamy piosenki, recytujemy.