

KROK I

ZABAWY ODDECHOWE



Na rozwój mowy bardzo duży wpływ ma właściwe oddychanie. Proponowane zabawy oddechowe uczą prawidłowego toru oddechowego, kształtują nawyk oddychania przez nos. Ukierunkowane są na pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, utrwalenie oddychania brzuszno i ćwiczenie przepony. Wpływają także na poprawę siły głosu. Wykonując ćwiczenia wraz z dzieckiem, pamiętaj, aby wdychać powietrze przez nos, a wydychać ustami. Każde ćwiczenie powtarzaj z dzieckiem kilkakrotnie.

GORĄCA ZUPA – złóż dłonie razem, tworząc kształt miseczki, a następnie dmuchnij na „gorącą zupę” ciągłym strumieniem powietrza.



ZMARZNIĘTE RĘCE – wykonaj wdech nosem i na jednym wydechu chuchnij trzy razy w dłonie.

BALONIKI – wykonaj długi wdech nosem, tak by wypełnić powietrzem policzki, a następnie delikatnie wypuszczaj powietrze przez usta ułożone w dzióbek. Ćwiczenie to polega na regulowaniu mocy wdechu – robieniu „baloników” małych, średnich i dużych.





PIESEK – naśladowuj węszenie psa. Ćwiczenie to utrwala oddychanie brzuszne i wzmacnia przeponę.

ŚMIECHY I ŚMIESZKI – wykonaj wdech nosem, a następnie na jednym wydechu postaraj się naśladować: śmiech staruszki (*he, he, he*), dziewczynki (*hi, hi, hi*), chłopca (*ha, ha, ha*) i mężczyzny (*ho, ho, ho*). Za każdym razem naśladowuj inną osobę.



TAŃCZĄCY PŁOMIEŃ – wykonaj wdech, a następnie delikatnie dmuchnij na płomień świecy, tak aby się odchyłał, ale nie zgasł. W innym wariacie tego ćwiczenia możesz użyć na przykład piórka, piłeczki pingpongowej lub lekkich samochodzików, wprawiając je w ruch wydychanym powietrzem.

KÓŁECZKA – wytnij z papieru kolorowe kółeczka, rozłóż je na stole, a następnie wciągaj powietrze przez słomkę i zbliż ją do kółeczka. Posegreguj kółeczka kolorami, przenosząc je słomką (zasysając powietrze przez słomkę).



WIATRACZEK – wykonaj wdech i zbliż do ust wiatraczek, a następnie mocno dmuchnij, wprawiając go w ruch, tak aby kręcił się jak najdłużej.

BAŃKI – przygotuj słomki i kubeczki z wodą mydlaną. Wykonaj wdech i dmuchnij delikatnie przez słomkę, aby powstała bańka na jej końcu. Powtarzając ćwiczenie, reguluj wydechem wielkość baniek.



W GÓRĘ I W DÓŁ – połóż się na plecach z maskotką na brzuchu. Wykonaj głęboki wdech nosem i spokojny wydech ustami, tak aby zabawka unosiła się w górę podczas wdechu i w dół w czasie wydechu.

Propozycje zabaw oddechowych pochodzą z książki „Krok po kroku . Jak rozwijać mowę dziecka”- K.Szłapa, I.Tomasik, S. Wrzesiński

Pisankę można ozdobić kolorowym papierem, tak jak zostało to opisane w siódmej zabawie oddechowej, lub zrobić kleksy z atramentu albo z rozwodnionej farby i dmuchać na plamy, tak aby rozprowadzić kolor po pisance.

