

## **Ćwiczenia oddechowe – przykłady.**

Oddychanie jest czynnością ważną dla poprawnego mówienia, a także dla prawidłowego rozwoju naszego aparatu artykulacyjnego. Inaczej oddychamy podczas spoczynku (wdech i wydech wykonujemy nosem), inaczej podczas mówienia, ponieważ powietrze wdychane jest głównie ustami, częściowo nosem, a wydychamy ustami lub nosem – w zależności od wypowiedzianych dźwięków mowy.

Należy również zwrócić uwagę na oddychanie podczas snu, zabawy, (w której dziecko nie mówi), oglądania telewizji, czyli w takich sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi. W takich chwilach usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno swobodnie przepływać przez jamę nosową. Niezbędnym warunkiem jest, więc częste czyszczenie nosa. Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie się rozwijał aparat artykulacyjny i w przyszłości możemy uniknąć wad zgryzu, uzębienia i zaburzeń wymowy, spowodowanych nieprawidłowym oddychaniem, jako pierwotną ich przyczynę. Ważne jest i to, aby dziecko spało z zamkniętymi ustami. Jeżeli podczas snu dziecko ma otwarte usta, jego żuchwa układa się nienaturalnie i w konsekwencji zmienia się też położenie języka. Układ ten (przesunięcie języka do przodu – język spoczywa na łukach zębowych) często utrzymuje się także w czasie dnia, co w następstwie może doprowadzić do pojawienia się nieprawidłowości w wymawianiu dźwięków mowy. Kontrolujmy, więc sposób oddychania naszego dziecka także podczas snu (niekiedy należy skonsultować się z laryngologiem lub alergologiem, foniatrą, ortodontą, aby znaleźć przyczynę spania z otwartymi ustami). Delikatnym ruchem doprowadzamy do zamykania szczęk, pamiętajmy także o konieczności zamykania jego warg (przy zachowanej drożności nosa).

**Ćwiczenia oddechowe** przykłady, do wyboru. Zawsze jesteśmy z dzieckiem podczas wykonywania ćwiczeń. Zwracamy uwagę, aby podczas dmuchania usta były ułożone na kształt kółeczka i aby były lekko wysunięte do przodu a nie płaskie. Stosujemy zasadę - powietrze nabieramy nosem a wypuszczamy ustami. Można dmuchać długo lub krótko, mocno lub delikatnie. Nie wykonujemy ćwiczeń zbyt długo ani zbyt dużo, aby nie zakręciło się dziecku w głowie.

1. Zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki lub ze stołu, np. watki, piórka, kawałka papieru, kawałka chusteczki higienicznej.
2. Dmuchanie na wiatraczki, chorągiewki, chusteczkę higieniczną.
3. Puszczanie baniek mydlanych.

4. Dmuchanie na papierowy grzebień tak, aby drgały wszystkie „zębki”.
5. Dmuchanie w trąbkę zwiniętą z dłoni lub kartki papieru.
6. Dmuchanie na piórko próbując jak najdłużej utrzymać je w powietrzu, jak najwyżej je dmuchnąć.
7. Dmuchanie na papierowe łódki, lekkie przedmioty pływające w misce z wodą lub w wannie.
8. Dmuchanie przez słomkę na lekkie elementy np. kawałki papieru kolorowego, kuleczki waty, piórka.
9. Zabawa w rozgrzewanie zimnych rąk, chuchamy na nie i mówimy: „chu, chu, chu”.
10. Chuchanie na lusterko i obserwowanie jak zaparowało.
11. Zabawa w naśladowanie chłodzenia gorącej zupy na talerzu.

Materiał opracowany na podstawie literatury:

D. Emiluta Rozya, „ Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno Pedagogicznej, Warszawa 2003.