

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ODDECHOWE:

Są ważnym elementem przygotowującym do prawidłowej wymowy. Dla dobrego efektu warto ćwiczyć codziennie parę minut, wybierając np. każdego dnia inną zabawę. Proponuję 2 grupy ćwiczeń:

1. KSZTAŁTUJĄCE PRAWDŁOWY TOR ODDECHOWY DZIECKA



W dzień i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem. Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego. Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę, ale też może sprzyjać infekcjom.

Ćwiczenia wspierające prawidłowy tor oddechowy to wszelkie zabawy, w których wdychamy powietrze nosem a wydychamy ustami. Ważne, aby zwrócić uwagę, że podczas nabierania powietrza usta dziecka są zamknięte. Szczególnie ważne ćwiczenie u dzieci, które mają tendencję do oddychania z otwartą buzią.

- dmuchanie baniek mydlanych,
- dmuchanie w piórko (można “podawać” sobie z dzieckiem piórko dmuchając z ręki na rękę i liczyć ilość podań, które wykonaliśmy bez spadnięcia piórka na ziemię),
- dmuchanie bąbelków w wodzie przy użyciu słomki,
- dmuchanie np. w woreczek śniadaniowy, gumową rękawiczkę, jak w balona (baloniki często są zbyt trudne do nadmuchania przez dzieci), można włożyć do środka konfetti itp, co sprawia, że przy dmuchaniu mamy “kolorową zamieć”,
- “mecz”, gdzie zamiast piłki mamy np. kulkę waty, przedmuchujemy ją na stronę przeciwnika.

2. ĆWICZENIA ZASYSANIA

Usprawniają mięsień okrężny warg, tylną część języka oraz koordynację w linii oko-ręka. Są to ćwiczenia ze słomką. Warto, aby to była słomka zginająca się - ułatwi to dziecku zadanie. Ważne, żeby dziecko mocno objęło słomkę wargami. Nie zębami! Jeśli dziecko przygryza słomkę, to będzie problem – powietrze nie przejdzie. W przeciwieństwie do poprzednich ćwiczeń – tu zasysamy powietrze (jakbyśmy pili sok).

- Zabawa w odkurzacz: przenoszenie małych kawałków papieru/chusteczki/potem trudniejsze zadanie – kawałek waty itp, za pomocą słomki do kubeczka,
- Przenoszenie słomką gwiazdek na niebo (np. Konfetti/skrawki papieru na pokolorowaną przez dziecko na niebiesko kartkę papieru), kropek na biedronkę, rybek do stawu itp.

