Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe wydłużają fazę wydechową (mówimy na wydechu), regulują pracę przepony, pogłębiają oddech i pozwalają nim dowolnie gospodarować.
Łatwo nadać im formę zabawy, np.:

- Nasze lalki śpią. Uciszamy otoczenie: Ciiiii…
- Jesienne liście szeleszczą pod nogami: sz, sz, sz, sz, sz…
- Szumi wiatr: szszszszsz (raz głośniej, raz ciszej).
- Chuchamy na zmarznięte ręce: chuuu, chuuu…
- Z balonika ucieka powietrze: sssssssss…
- Dmuchamy na gorącą herbatę: ffff…
- Gonią nas gęsi: ssssss… (są bardzo blisko – syczą głośniej, uciekają – coraz ciszej).
- Kosimy trawę:
    - Wdech i ….. ciach!
    - Wydech i – ciach!
- Rąbiemy drewno (podobnie):
    - Wdech i trrrach!, trrrach!
- Lokomotywa wypuszcza parę: pssss, sszszszsz, ffffff…
    - Jedzie: cz – cz – cz – cz – cz -, sz – sz – sz – sz…
    - Pędzi: tuf, tuf, tuf, to – tak, to – to – tak…
    - Zatrzymuje się na stacji: usz, usz, usz…
    - Hamuje: psssss…
    - Przejeżdża koło osiedla: uhu, uhuuuu…
- Proponujemy dzieciom zabawy w dmuchanie:
- Zabawy z rurką lub słomką i wodą w szklance,
    - Słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni, wydmuchujemy w wodzie „ dołek”,
    - Zanurzamy słomkę w wodzie i leciutko dmuchamy, wywołując niewielkie bąbelki,
    - Dmuchamy na zmianę:

Długo – krótko – jak najdłużej,
Słabo – mocno – bardzo mocno – gotuje się i kipi!

- Jesteśmy na wycieczce na łące:
    - Wąchamy kwiatki,
    - Wciągamy zapach i zatrzymujemy go jak najdłużej, potem wydmuchujemy,
    - Zdmuchujemy puch z mlecza, płatki z kwiatków: ppff...
- Rurką lub słomką zdmuchujemy papier z gładkiej powierzchni stolika, potem z powierzchni chropowatej; rozdmuchujemy kaszę, ryż, sól.
- Dmuchamy na waciki, gąbkę, piórka. Przy tych ćwiczeniach posługujemy się raz nosem, raz ustami.

Rurka może służyć do chwytania (przyciągania na wdechu) różnych lekkich przedmiotów: papierków, gąbki, waty, a nawet piłeczki ping-pongowej, albo ich wydmuchiwania (na wydechu).

- Kto dmuchnie dalej?
- Kto mocniej?
- Kto szybciej?
- Kto trafi do celu?

  Zabawy mogą toczyć się przy stoliku i na podłodze; w pozycji stojącej, leżącej i siedzącej; nieruchomo, ale i w ruchu (czołgając się lub skacząc).

- Dmuchamy na wiatraczki, paski papieru lub kulki waty umocowane na nitkach (papier, waciki powinny wychylać się jednakowo).
- Bawimy się z płomieniem świecy:
    - Dmuchamy leciutko, aby płomień drgał, ale nie zgasł,
    - Dmuchamy tak, aby drgał rytmicznie (kontrolowany wydech(i nie gasł,

- Staramy się zdmuchnąć płomień z dużej odległości,
- Zdmuchujemy z dużą siła z bliska,
- Zdmuchujemy kilka (kilkanaście) świeczek jednocześnie.

- Zabawy z piłeczką ping-pongową (może to być wacik, papierek). Przedmiot kładziemy na środku stolika. Po obu stronach stoją (klęczą, siedzą) dzieci, w takiej pozycji, by miały usta na poziomie powierzchni stolika i:
  - Lekko dmuchamy na piłeczkę, tak by przechodziła „piechotą" przez stolik od jednego dziecka do drugiego,
  - Dmuchamy na piłeczkę silnie, starając się wbić „gola" przeciwnikowi,
  - Staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków (bramka może być jedna, ustawiona na środku stołu lub kilka w różnych miejscach).

  Sprawiedliwy sędzia zdecyduje kto wygrał. Przy tej zabawie dzieci „nie używają" ręki.

Kierunek „obrony" i „ataku" nadają przedmiotowi dmuchaniem.

- Dmuchamy na wiatraczki – duże i małe (mogą to być wiatraczki używane czasem jako ozdobne słomki do napojów i wiatraczki – zabawki kupowane w sklepach z zabawkami).
- Wydmuchujemy w górę waciki: Kto wyżej? Kto utrzyma dłużej wacik w górze?
- Możemy dzieciom zaproponować zabawę w naśladowanie śmiechu różnych osób:
  - Jak śmieje się pan? Ho – ho – ho…
  - Jak śmieje się pani? Ha – ha – ha…
  - Jak śmieje się dziecko? Hi – hi – hi…
  - Jak śmieje się staruszka? He – He – He…
  - Jak śmiejemy się wesoło?
  - Jak śmiejemy się cicho?
  - Jak śmiejemy się smutno?
  - Jak śmiejemy się tłumiąc śmiech?

  Do kolejnych intonacji dołączamy odpowiednią mimikę twarzy.
- Bawimy się samogłoskami (dzieci wymawiają je bardzo wyraźnie):
  - Na wydechu,
  - Z wydłużeniem wybrzmiewania: aaa… eee… uuu…
  - Łącząc po dwie: aaaeee, aaaeee – ae…ae,
  - Po trzy: aaaeeeuuu… aeu, aeu,
  - I tak kolejno aż do sześciu: aeuioy.
- Prawidłowe wykonanie ćwiczeń wymaga zachowania podanej kolejności samogłosek. Wymawiamy je bardzo wolno i starannie, możemy zwiększać tempo, ale nie możemy tracić precyzji wykonania. Ćwiczenia te łączą elementy ćwiczeń oddechowych i artykulacyjnych, podobnie jak naprzemienne wymawianie:
  - I, u: i – u, i – u… itd.,
  - A także s i sz
    z i ż
    c i cz
    dz i dż

Bibliografia: K. Kozłowska: Wady wymowy możemy usunąć