

Kochani Rodzice!

Pozwoliłam sobie opracować dla Państwa króciutką broszurkę z propozycjami różnych ćwiczeń z zakresu terapii oddychania. W obecnej sytuacji trudno jest mówić o prowadzeniu regularnej intensywnej terapii. Jednakże dla utrzymania dotychczas zdobytych przez Państwa dzieci umiejętności polecam wprowadzenie do codziennych aktywności jednego lub dwóch wybranych przez Państwa ćwiczeń z poniższej listy. Zachęcam Państwa do zapoznania się z poniższym wykazem ćwiczeń i do ich realizacji, na miarę Państwa możliwości, wraz z dzieckiem. Pozdrawiam serdecznie i życzę udanej zabawy!

Logopeda Żaneta Mikosz

ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy

- ✓ zdmuchiwanie lub przedmuchiwanie z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, zabawek wyciętych z papieru
- ✓ dmuchanie na wiatraczki, statki pływające po wodzie lub zawieszane na nitkach lekkie przedmioty np. piłeczki, listki, kwiatki, słoneczka itd.
- ✓ zdmuchiwanie świecy (można zwiększać stopniowo odległość)
- ✓ dmuchanie na świecę tak, aby nie zgasła
- ✓ nadmuchiwanie balona
- ✓ dmuchanie lub gra na flecie, piszczałce, trąbce
- ✓ gwizdanie na gwizdku
- ✓ puszczenie baniek mydlanych
- ✓ robienie bąbelków w szklance (przy użyciu rurki)
- ✓ dmuchanie na skrawki papieru, lekkie przedmioty zawieszane na różnej długości nitkach
- ✓ studzenie herbaty
- ✓ wachanie kwiatów
- ✓ chuchanie na zmarznięte ręce, szybę, lustro
- ✓ dmuchanie na kartkę papieru
- ✓ dmuchanie w dmuchawkę aby się rozwinęła
- ✓ ćwiczenia z użyciem rurki: rozdmuchiwanie małych przedmiotów na stole, przekładanie małych przedmiotów na przygotowany obrazek, przenoszenie z jednego miejsca na drugie np. zbieramy do koszyka jabłko które spadło z drzewa
- ✓ ćwiczenia z piórkami: zdmuchiwanie z ręki i łapanie, dmuchanie na piórko aby jak najdłużej było w powietrzu, mocne dmuchnięcie aby piórko poleciało jak najdalej
- ✓ dmuchanie np. małej papierowej kulki po narysowanym na kartce torze
- ✓ dmuchanie na resorówkę aby mogła jeździć
- ✓ zdmuchiwanie domku z kart
- ✓ zdmuchiwanie kawałka papieru z nosa
- ✓ dmuchanie na swoją grzywkę aby się włosy ruszały
- ✓ kartka z rozlaną farbą + rurka – rozdmuchiwanie plamy farby

- ✓ mecz piłki pingpongowej- czworo lub dwoje dzieci siedzi naprzeciw siebie i dmuchają na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu;
- ✓ liczenie na jednym wydechu,
- ✓ powtarzanie zdań na jednym wydechu

2. Ćwiczenia oddychania brzuszno – przeponowego

- ✓ w pozycji leżącej, jedna ręka na klatce piersiowej, druga na brzuchu, obserwacja zmian w trakcie oddychania (ruchy klatki piersiowej przy wdechu i wydechu)
- ✓ naśladowanie różnych rodzajów śmiechu
- ✓ huśtanie (przy wdechu podnosi się, przy wydechu opada) na brzuszku ulubionej zabawki (może być też to inny przedmiot) tak aby nie spadła
- ✓ leżąc płasko na plecach kładziemy ręce przy biodrach i kilkanaście razy głęboko oddychamy, w fazie wdechowej nabieramy powietrze całą przestrzenią jamy ustnej i nosowej, w fazie wydechowej wydmuchujemy powietrze przez szczelinę lekko rozwartych ust, tak aby powietrze natrafiało na lekki opór warg. Jednocześnie obserwujemy, czy podczas wdechu unosi się nam lekko brzuch, a dolne żebra rozszerzają się
- ✓ stojąc robimy wdech, wydychamy powietrze w 2, 3, 4, 5 gwałtownych dmuchnięciach
- ✓ stojąc bierzemy głęboki wdech a następnie energicznie wydychamy powietrze
- ✓ wdech połączony z odwróceniem ramion (dłonie do przodu),wydech nawrócenie ramion;

3. Ćwiczenia oddechowe łączone z ćwiczeniami ruchowymi

- ✓ wykonywanie wdechu z jednoczesnym ruchem rąk na boki, a wydechu z przesunięciem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania
- ✓ przy wdechu ręce podnosimy do góry, a przy wydechu opuszczamy
- ✓ dłonie oparte na karku, przy wdechu łokcie odciągamy do tyłu, przy wydechu wracają do pozycji wyjściowej tzn. łączenie ich z przodu aż do ich zetknięcia
- ✓ skręt tułowia w bok przy szybkim wdechu, a następnie powolny wydech i powrót do początkowej pozycji
- ✓ tułów pochylamy do przodu, ręce swobodnie zwisają, podczas skłonu wykonujemy wdech, natomiast prostowanie tułowia to równoczesne unoszenie rąk i wdech
- ✓ naśladowanie drzew poruszających się na wietrze

4. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem pojedynczych głosek (Najpierw wymawiamy głoski z jednakową głośnością, potem ze zmianą natężenia głosu, raz ciszej, raz głośniej. Wyżej wymienione ćwiczenia można przeprowadzić w czasie wymawiania samogłosek, początkowo każdą samogłoskę oddzielnie, potem łączyć je po dwie lub trzy.)

- ✓ z wykorzystaniem onomatopei, w formie zabawy naśladowujemy np.
 - aaaaaaaaa – płacz lalki
 - ooooooooo – zdziwienie
 - brrrr – odczuwanie zimna
 - muuuuuuu – mruczenie krowy
 - ssssssss – syczenie węża
 - szszsz – szum drzew na wietrze
- ✓ wdech, a przy wydechu postaraj się wymówić jak najdłużej: aaaa, oooooo, eeeee, uuuuu, yyyyyy, iiiiiii
- ✓ wykonanie wydechu wymawiając "s" raz ciszej, raz głośniej
- ✓ lokomotywa – wydychanie nadmiaru pary (na głoskach fffff, szszszsz),

5. Ćwiczenia oddechowe łączone z mówieniem i śpiewaniem

- ✓ śpiewanie
- ✓ recytowanie wierszy