

ĆWICZENIA ODDECHOWE

CELE ĆWICZEŃ

- kształtowanie świadomego oddychania
- różnicowanie fazy wydechowej i wdechowej
- wydłużenie fazy wydechowej
- kształtowanie równomiernej i jednostajnej fazy wydechowej
- zapobieganie mówieniu na wdechu

TREŚĆ ĆWICZEŃ:

- „**Wąchanie kwiatów**” – dzieci powoli wciągają powietrze noskami i równie powoli wydychają, czynność powtarzają kilkakrotnie
- „Dmuchawce” – dzieci wciągają powietrze buzią i dmuchają jak najdłużej na dmuchawiec
- „Chłodzenie zupy” - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, dzieci wciągają powietrze noskami, a wydmuchują buzią jak najdłużej
- „Chuchanie na zamrożoną szybę” – dzieci wciągają powietrze buzią, a następnie chuchają jak najdłużej
- „Chuchanie na zamrożone ręce” – jak wyżej
- „Mecz ping – ponga” – dzieci siedzące po przeciwnych stronach stolika mają za zadanie dmuchać na piłeczkę tak aby nie spadła ze stolika
- Wydłużanie fazy wydechowej poprzez stosowanie spółgłosek szczelinowych:
 - u 3-4 latków – f – wietrzyk, w – trzmiel, odgłos silnika
 - u 4 – 5 latków – s – gąska, wąż, ogień, z – mucha, komar , pszczoła
 - u 5 – 6 – latków – sz – szum morza, lasu, ż- odgłos piły, samolotu
- Ćwiczenia kształtujące równomierną fazę wydechową:
 - „Wiatraczki” – na dany sygnał dzieci dmuchają na wiatraczki, wygrywa to dziecko, które wiatraczek kręci się najdłużej
 - „Puszczanie baniek mydlanych”
 - „Dmuchiwanie na zawieszony na nitkach piórka kolorowe wstążki, paski bibułki, papierki różnej długości

- Ćwiczenia oddechowe połączone z dwufazowymi ćwiczeniami ruchowymi

- u 5-6 latków ćwiczenia oddychania brzuszno – przeponowego

Na początek rozruszanie przepony: dziecko stojąc i trzymając rączkę na brzuchu naśladuje śmiechy olbrzymów:

Ha, ha..... ,ho, ho....., hu, hu....., he, he....., hi, hi.....

Potem leżąc trzyma jedną ręką na brzuchu, drugą na górnej części klatki piersiowej,

W czasie wdechu ręka leżąca na brzuchu unosi się znacznie wyżej niż druga /można na brzusek dziecka położyć coś lekkiego np. zabawkę, książeczkę – dziecko „huśta” ją na brzuszku/

- Ćwiczenia oddechowe połączone z mówieniem:

- powtarzanie zdań na jednym wydechu

- „Słonko” – dzieci stoją wyprostowane i wykonują wdech ustami, w czasie wydechu unoszą ręce do góry, wznoszą się na palce i mówią: „Słonko wschodzi coraz wyżej”, następnie znów wdychają powietrze i opuszczają ręce podczas wydechu mówią: „A zachodzi coraz niżej”

- liczenie na jednym wydechu

- recytacja wierszy z rozplanowanymi wdechami i wydechami