

ĆWICZENIA ODDECHOWE WSPIERAJĄCE PROCES MÓWIENIA

ODDYCHANIE jest naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla poprawnego mówienia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego.

W dzień i podczas snu **dziecko powinno oddychać nosem**. Taki tor oddechowy zapewnia **właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego**. Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

Oddychanie przez usta powoduje, że powietrze przepływające ponad językiem utrudnia jego właściwą pionizację. Dziecko ma w związku z tym problemy z artykulacją głosek wymagających podniesienia czubka języka /sz, ż, cz, dż, l, r/. W czasie mówienia powietrze wdychane jest głównie ustami a wydychane ustami lub nosem, w zależności od wypowiedzianych dźwięków. **Prawidłowy oddech** podczas wypowiedzi to rytmiczny szybki wdech wykonany bez podnoszenia ramion i powolny, długi wydech, podczas którego odbywa się wypowiedź.

Dzieci mające kłopoty z prawidłowym gospodarowaniem powietrzem mówią niewyraźnie, nawet jeśli nie mają zaburzeń artykulacyjnych. Zacinają się przy mówieniu, przerywają kwestie w najmniej spodziewanym momencie, "połykają" końcówki wyrazów. Mówią za głośno lub zbyt cicho. W mowę zaangażowane jest całe ciało. Dziecko mówiąc unosi ramiona, wyciąga szyję, staje na palcach itp.

PROPONOWANE ĆWICZENIA ODDECHOWE

Warunki przeprowadzania ćwiczeń

- w przewietrzonym pomieszczeniu
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku
- systematycznie 2–3 razy dziennie przez ok. 2–3 min
- zgodnie z indywidualnymi możliwościami dziecka

ZESTAW ĆWICZEŃ

- Chłodzenie gorącej zupy
- Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków
- Dmuchiwanie na zmarzniętą szybę, chuchanie na złączone dłonie
- Nadmuchiwanie balonów
- Zdmuchiwanie chrupek, piéczek, kawałków waty z gładkiej a następnie szorstkiej powierzchni
- Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchamy na zmianę:
długo – krótko – jak najdłużej
słabo – mocno – jak najmocniej (gotuje się, kipi)
- Gwizdanie
- Zabawy fonacyjne samogłoskami aaa..., ooo..., uuu..., eee., yyy ..., iii ...
- Łączenie samogłosek w pary, po trzy aż do sześciu: aaauuu, aaaooouuu itp.
- Liczenie na jednym wydechu 1, 2, 3, 4, 5....