

Oddech uważamy za coś tak naturalnego, że nie zwracamy na niego uwagi i oddychamy nieprawidłowo.

Prawidłowe oddychanie odbywa się przez nos (powietrze jest wtedy ogrzewane i oczyszczane), obejmuje pełny wdech i wydech, podczas wdechu brzuch powinien się rozciągać, unosić a przepona opadać, podczas wydechu brzuch się kurczy i zapada, a przepona unosi do góry.

Trzeba pamiętać, że prawidłowy oddech jest warunkiem wyraźnej wymowy oraz produkcji silnego głosu. Dlatego nauka tegoż oddechu powinna być pierwszym etapem w terapii logopedycznej. Prawidłowo ustawiony oddech pozwoli na poprawne wypowiedzianie nawet długich zdań.

Regularne stosowanie ćwiczeń oddechowych zwiększa wydolność płuc, uczy ekonomicznego zużywania powietrza w czasie mówienia, różnicowania faz oddychania (wdech, wydech), wydłużania fazy wydechowej.

W trakcie prowadzenia ćwiczeń oddechowych dąży się do wytworzenia u dziecka umiejętności oddychania torem brzuszным, co jest bardzo korzystne w przypadku wad wymowy.

Przy oddechu brzuszno-przeponowym klatka piersiowa unosi się lekko podczas wdechu ku górze, ale rozszerza się na boki w swojej dolnej części, przez co zwiększa się pojemność płuc. Ten sposób oddychania daje możliwość spożytkowania przy mówieniu największej ilości powietrza w jednym oddechu i przez to osiągnięcia maksymalnej pojemności głosu, jego świeżości i łatwości operowania nim.

Uwaga: podczas wdechu dziecko nie powinno unosić barków, gdyż to właśnie powoduje oddychanie tzw. piersiowe - szczytowe, nieprawidłowe dla mówienia.

### **Ćwiczenia oddechowe:**

1. Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu - to ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej.
2. Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i swobodne opuszczanie rąk z jednoczesną artykulacją samogłosek.
3. Huśtamy zabawkę - dziecko leży na podłodze z misiem lub książką na brzuchu. Lewa dłoń leży na górnej części klatki piersiowej, a prawa na brzuchu. Dziecko wdycha powietrze przez nos lub usta i nos (wyczuwa unoszenie się brzucha ku górze, lewa dłoń leży nieruchomo), wypuszcza powietrze przez usta wymawiając przeciągniętą głoskę s (brzuch opada, lewa dłoń leży nieruchomo).
4. Dziecko leżąc wdycha powietrze, na wydechu mruczy jak miś.
5. Dziecko leżąc wdycha powietrze, na wydechu huczy jak sowa.

6. Dziecko zatyka prawą dziurkę nosa kciukiem prawej dłoni. Nabiera przez lewą dziurkę powietrze i zatrzymuje je. Następnie zatyka lewą dziurkę nosa palcem wskazującym tej samej dłoni, a odjąwszy kciuk wydycha powietrze przez prawą dziurkę. Nie odejmując palca wskazującego od lewej dziurki, wciąga powietrze przez prawą dziurkę, natychmiast zatyka ją prawym kciukiem i wydycha przez lewą dziurkę. Ćwiczenie należy wykonywać kilka razy dziennie przez 2 - 3 minuty.

### **Zabawy oddechowe:**

- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni,
- zdmuchiwanie kawałka papieru za pomocą słomki z chropowatej powierzchni,
- przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika - dziecko chwytając wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce (uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech,
- dmuchanie przez słomkę na kulki styropianu, dmuchany ryż w kubeczku,
- dmuchanie na piórko – czyje poleci wyżej,
- dmuchanie wacików, na skrawki papieru ustawionych w szeregu – wyścigi samochodów,
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową do bramki przeciwnika,
- dmuchanie na watki, piórka obiema dziurkami nosa, a następnie przytykanie na przemian jednej z dziurek nosa,
- chuchanie na „zmarznięte ręce” oraz „gorącą zupę”,
- wążanie kwiatków - następnie dziecko wypowiada zdanie w podanym rytmie: *Jaki piękny kwiatek. Ach jak cudnie pachnie. Piękny kwiatek mam, mamusi go dam,*
- wykonanie wdechu i dość długi wydech - dmuchanie na podwieszony przedmiot (z kawałków lekkiej folii, waty, karbowanej bibuły, piórka albo gąbki) tak, aby jak najdłużej utrzymać ów przedmiot w oddaleniu,
- dmuchanie na wiatraczek,
- bawimy się płomieniem świecy: dmuchamy delikatnie i długo, tak aby płomień nie zgasł tylko zatańczył, wygiął się; staramy się zdmuchnąć płomień z dużej odległości; zdmuchujemy kilka świeczek jednocześnie,
- pompowanie baloników,
- gwizdanie,

- o puszczanie baniek mydlanych,
- o zabawy ze słomką i wodą w szklance: słomkę wkładamy do szklanki z wodą lub sokiem i nie dotykając powierzchni płynu wydmuchujemy w wodzie dołek; zanurzamy słomkę w wodzie i dmuchamy, wywołując bąbelki-tak aby woda „zagotowała się”,
- o rozdmuchiwanie wacików, kuleczek z folii aluminiowej,
- o gra na flecie, harmonijce, trąbce,
- o liczenie na jednym wydechu,
- o powtarzanie zdań 2-3 wyrazowych, potem coraz dłuższych (nie należy dzielić zdań na wyrazy),
- o powtarzanie zdań szeptem (zwracamy uwagę, aby szept był wyraźny),
- o śpiewamy piosenki, recytujemy.

### Ćwiczenia oddechowo-fonacyjne

1. Wymawianie na jednym wydechu samogłosek:

*aaaaaa, ooooo, uuuuu, eeeee, iiii, yyyyy*

2. Łączenie po 2 samogłoski na jednym wydechu:

*aoaoaoaoao, eoeeoeoeo, iuiuiuiuu, uauauauaua*

3. Śpiewanie samogłoski *e* wodząc palcem po muszli ślimaka (robimy to na jednym wydechu):

- o głosem ciągłym *eeeeeeee*,
- o głosem przerywanym *e e e e e e e*.

4. Naśladowanie szumu wiatru:

- o jesiennego chłodnego – przedłużona artykulacja głoski *sssssssss*,
- o zimowego lodowatego – przedłużona artykulacja głoski *wwwwwww*,
- o wiosennego ciepłego – przedłużona artykulacja głoski *fffffffff*,
- o letniego gorącego – przedłużona artykulacja głoski *hhhhhhh*.

Ćwiczenie wykonujemy na jednym wydechu (wdech nosem).

5. Naśladowanie śmiechu różnych ludzi – ćwiczenie rozruszające przeponę:

- o staruszki: *che che che*,
- o kobiety – jasny: *cha cha cha*,
- o mężczyzny – tubalny: *cho cho cho*,

- o dziewczynki – piskliwy: *chi chi chi*,
- o chłopca – hałaśliwy: *cha cha cha*.

6. Moja lalka śpi, uciszmy otoczenie: *ciiii...*
7. Chuchamy na zmarznięte ręce: *chuuuuu, chuuuuu...*
8. Szumi wiatr: *szszszsz...-r* az ciszej, raz głośniej
9. Kosimy trawę: *wdech i .....ciach!*, *wdech i .....ciach!*
10. Rąbiemy drewno: *wdech i ....trrrach!*, *wdech i...trrrach!*
11. Lokomotywa: wypuszcza parę: *pssss, szszszsz, ffff*; jedzie: *czczczc, szszszs*; pędzi: *tuf, tuf, tuf, to-tak, to-to-tak*; hamuje: *psssss*;

opracowała: Katarzyna Cieślak