

ĆWICZENIA ODDECHOWE WSPIERAJĄCE PRAWIDŁOWY PROCES MÓWIENIA U DZIECI



Oddychanie jest naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, ale 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 może mieć problemy z artykulacją głosek wymagających podniesienia czubka języka (sz, ż, cz, dż, r).

W czasie mówienia powietrze wdychane jest głównie ustami a wydychane ustami lub nosem, w zależności od wypowiedzianych dźwięków.

Dzieci mające kłopoty z prawidłowym gospodarowaniem powietrzem mówią niewyraźnie, nawet jeśli nie mają zaburzeń artykulacyjnych. Zacinają się przy mówieniu, przerywają kwestie w najmniej oczekiwanym momencie, „gubią” końcówki wyrazów. Mówią za głośno lub zbyt cicho.

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- poszerzenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
- odróżnienie fazy wdechu i wydechu,
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
- zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.



Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu
- przed jedzeniem lub dwie trzy godziny po posiłku
- systematycznie 2-3 razy dziennie przez około 2-3 minuty
- przedłużanie wydechu nie może być zbyt długie, bo może opróżnić płuca z tzw. „powietrza zapasowego”

Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od ćwiczeń, w czasie których dziecko powinno jedynie „bawić się” oddechem. Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych połączonych z elementami gimnastyki całego ciała lub ćwiczeniami fonacyjnymi.

Nowe elementy wprowadzamy, gdy dziecko opanowało wcześniejsze etapy kontroli oddechu.

Każde dziecko ma własny indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc. Dlatego ćwiczenia te każde dziecko wykonuje zgodnie ze swoimi możliwościami.



ZESTAW ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

1. Chłodzenie gorącej zupy.
2. Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków.
3. Dmuchanie na zmarzniętą szybę lub dłonie.
4. Zdmuchiwanie kropli deszczu, płatków śniegu, piórek, listków.



5. Nadmuchiwanie balonów.
6. Nabieranie powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczanie przy jednoczesnej artykulacji głoski „s” lub „f”.
7. Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty z gładkiej i szorstkiej powierzchni.
8. Dmuchanie na płomień świecy tak, żeby go nie zgasić.
9. Puszczanie baniek mydlanych.
10. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki.
11. Dmuchanie na paski papieru lub wycięte z papieru zabawki (zwierzęta, kwiatki, listki) umieszczone na nitkach przymocowanych do listewki.
12. Dmuchanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej – na jednym wydechu wychylają się wszystkie zęby grzebienia.





13. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu - „kołysanka”.
14. Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób: hi, hi, hi, ha, ha, ha, he, he, he, ho, ho, ho.
15. Wymawianie na wydechu jednej samogłoski: aaa..., ooo..., eee..., uuu...
16. Łączenie samogłosek w pary: aaaooo, aaauuu, eeeooo.
17. Liczenie na jednym wydechu 1,2,3,4,5....
18. Wyliczanie na jednym wydechu jak najwięcej wron:

„Jedna wrona bez ogona

Druga wrona bez ogona

Trzecia wrona bez ogona

(...) a ta jedenasta, wrona ogoniasta”.



logopeda Magdalena Tybuś