

ĆWICZENIA ODDECHOWE WSPIERAJĄCE ROZWÓJ MOWY

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- pogłębienie oddechu,
- rozruszanie przepony,
- wydłużenie fazy wydechowej
- zapobieganie mówieniu na wdechu

Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.



Propozycja 10 ćwiczeń, które możemy wykonać w domu

1. Naśladowanie na jednym wdechu śmiechu różnych osób:

Pana – ho-ho-ho

Pani – ha-ha-ha

Dziecka – hi-hi-hi

Staruszka - he-he-he

2. Liczenie na jednym wdechu 1,2,3,4,5....
3. Nadmuchiwanie balonów
4. Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków.
5. Nabieranie powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczanie przy jednoczesnej artykulacji głoski np. /s/ lub /f/.
6. Zdmuchiwanie kropli deszczu, płatków śniegu, piórek, listków w czasie zabaw w domu i podczas spacerów.
7. Dmuchiwanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić.
8. Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchiemy na zmianę:
długo – krótko – jak najdłużej
słabo – mocno – jak najmocniej

9. Dmuchiwanie na wiatraczki, w gwizdki.

10. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu ("Kołysanka").