

5 minut ćwiczeń oddechowych każdego dnia

Dzieci z wadami wymowy w grupach przedszkolnych są najliczniejszą grupą spośród wszystkich grup do pracy korekcyjnej, czy kompensacyjnej. Zjawisko zaburzeń wypowiedzania się przedszkolaków jest tak nasilone, że konieczne wręcz jest opracowanie zabiegów terapeutycznych.

Pomijając rolę rodziców oraz logopedów i pozostając w zakresie własnych oddziaływań pragnę zaproponować nauczycielom narzędzie w postaci zestawów ćwiczeń. Proponuję wykorzystać jeden zestaw tygodniowo. Ciekawym rozwiązaniem byłoby organizowanie poranków logopedycznych- jedna nauczycielka proponuje np. w poniedziałek dla wszystkich grup wiekowych ćwiczenia, które powtarzane byłyby w grupach przez cały tydzień. Sugeruję jednak aby opracowanie tego rodzaju ćwiczeń było konsultowane z logopedą.

Pamiętajmy iż, na całokształt rozwoju dziecka i jego powodzenia szkolne w dużej mierze wpływa mowa. Jest ona atutem w nawiązywaniu kontaktów społecznych, daje możliwość precyzyjnej komunikacji, stanowi narzędzie w zdobywaniu informacji, pozwala na wyrażanie własnych sądów, uczuć i upodobań.

Zaburzenia i wady wymowy w znacznym stopniu utrudniają osiągnięcia sukcesów w szkole. Pod koniec wieku przedszkolnego od dziecka oczekuje się poprawnego wymawiania wszystkich dźwięków, swobody w posługiwaniu się mową.

Często jednak u dzieci w tym okresie występują zaburzenia mowy, toteż powinno się możliwie wcześnie rozpocząć świadome jej usprawnienie oraz korygowanie wszelkich zaburzeń.

Oddychanie jest czynnością ważną dla poprawnego mówienia , a także dla poprawnego rozwoju naszego aparatu artykulacyjnego. W sytuacjach , kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, dlatego ważne jest kontrolowanie, w jaki sposób oddychają nasze dzieci.

Ćwiczenia oddechowe, które proponuję mają na celu:

- wyrobienie oddechu przeponowego
- poszerzenie pojemności płuc
- rozróżnianie fazy wdechu i wydechu
- wyrobienie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej
- mówienia na wydechu
- dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- zsynchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, raz lub dwa razy w ciągu dnia po około 5 minut, a więc przy rozmaitych formach aktywności.

W każdym ćwiczeniu ruchowym przestrzegamy zgodności faz ruchu z fazami oddechowymi:

- przy uniesieniu ramion w górę - wydech nosem
- przy opuszczeniu - wydech ustami
- przy wyproście tułowia - wdech nosem
- przy skłonie - wydech ustami.

Zestaw ćwiczeń oddechowych:

I

1. wdech nosem , wydech ustami (ćw. w poz. stoj.)
2. głęboki wdech z wypukleniem klatki piersiowej i długi wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż.)
3. dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami: wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion (ćw. w poz. siedz. i klęczącej).
4. chłodzenie gorącej zupy na talerzu (ręce złożone na kształt talerza) - dmuchanie ciągłym strumieniem.

II

1. wdech z wyciągnięciem rąk przed siebie, wydech z opuszczeniem rąk(ćw. w poz. stoj.)
2. wdech wraz z uniesieniem nóg, wydech wraz z opuszczeniem kończyn (ćw. w poz. leż)
3. dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami : wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód (ćw. w poz. siedz.)
4. dmuchanie na kolanie, wycięte z bibuły listki.

III

1. wdech z wyciągnięciem rąk ku górze, wydech z opuszczeniem rąk w dół (ćw. w poz. stoj.)
2. wdech z wyciągnięciem rąk za głowę, wydech z opuszczeniem rąk do tułowia (ćw w poz. leż)
3. wdech z uniesieniem rąk ku górze w pozycji klęczącej, siad na piętach, wydech ze skłonem w przód, ręce oparte na podłodze (ćw. w poz. siedz.)
4. wdychamy zapach lasu- w staniu obok krzesła ,dzieci wykonują na przemian wdech i wydech. Przy wdechu - stają na palcach i unoszą ręce. Przy wydechu- opadają na całe stopy i opuszczają ręce.

IV

1. wdech z podniesieniem rąk w górę, w bok, wydech ze skłonem w przód (ćw. w poz. stoj.)
2. wdech z uniesieniem nóg i wyciągnięciem rąk jak najdalej od siebie, wydech wraz z rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż)
3. wdech oczy otwarte, wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni (ćw. w poz. siedz.)
4. dzieci siadają w kole, w środku leży duża obręcz. Każde dziecko otrzymuje kulę z waty i próbuje ją wdmuchać do środka koła. Zabawę powtarzamy 2, 3 razy.

V

1. wdech - ręce na biodrach , skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej (ćw. w poz. stoj.)
2. wdech z przyciśnięciem rąk do podłogi, wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż)
3. wdech w pozycji siedzącej, wydech podczas kładzenia się na plecy (ćw. w poz. siedz.)
4. Jesienny wiatr.
Dzieci, stają w rozsypce, robią wdech, a następnie długi wydech ustami, naśladując dmuchanie wiatru.

VI

1. Wdech z odchyleniem rąk do tyłu i wypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk (ćw. w pozy. stoj.)
2. wdech z uniesieniem rąk ku górze w pozycji klęczącej, siad na piętach, wydech ze skłonem w przód, ręce oparte na podłodze. (ćw. w pozy. siedz.)
3. leżenie tyłem wdech ustami, siad prosty wydech (ćw. w poz. leż)
4. Dzieci otrzymują kartki z bloku dużego formatu i słomki.
Pędzlem nakładają kilka kropel farby, a następnie je rozdmuchują w jednym kierunku.

VII

1. wdech z przyciągnięciem rąk, barków do ściany, uwypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk, odsunięcie się od ściany i ugięciem kolan. (ćw. w pozy. stoj.)
2. leżenie przodem wdech ustami (pozycja foka), wydech nosem (ćw. w pozy. leż)
3. siad wyprostny wdech ustami, wydech w pozycji leżącej (ćw. w pozy. siedz.)
4. Dzieci tworzą krąg, a nauczyciel zapowiada: będziemy balonikami, więc musimy napełnić się powietrzem. Ręce kładziemy na brzuchu. Wolno wciągamy powietrze nosem i sprawdzamy rączkami, jak nasze brzuszki nadymają się. A teraz wypuszczamy powietrze ustami. Ręce sprawdzają czy w baloniku nie ma powietrza. Ćwiczenia powtarzamy na stojąco, a następnie na leżąco.
Ciekawe ćwiczenia w formie zabawowej (wplątane w tok zajęć lub zabawę):
1. "Misie" śpią, oddychają nosem (wdech i wydech nosem).
2. Naśladowanie odgłosu pracującego odkurzacza. Dzieci leżą na plecach, na podłodze, głęboko wciągają powietrze nosem, a następnie wypuszczają buzią, potem naśladowują odgłos odkurzacza.
3. Dmuchanie na kuleczki śniegowe. Dzieci dzielimy na 3 lub 4 grupy tworzące koła. W środku każdego koła leży obręcz. Dzieci otrzymują kulki z waty. Zadaniem dzieci jest wdmuchnąć kulki z waty do środka obręczy. Nie wolno przy tym używać rąk.
4. Wyścigi pudełek. Dzieci dmuchają na pudełka, starając się jak najszybciej przebyć drogę z jednego końca sali na drugi.
5. Chuchanie na zmarznięte ręce.
6. Gwiazdki. Dmuchanie na trzymane przed sobą gwiazdki zawieszone na nitkach.
7. Naśladowanie odgłosów podmuchu wiatru, buczenia trzmieli i śpiewu ptaków.
8. Dmuchanie na "poparzony" ogień palec.
9. Dmuchanie na kwiatki z bibuły (tak aby nie upadły na podłogę)
10. Dmuchanie papierków po cukierkach. Dzieci otrzymują kolorowe papierki po cukierkach, oglądają je, a następnie kładą na podłodze i dmuchają na nie tak aby się przesunęły.
11. Dmuchanie małych kuleczek z papieru leżących na dywanie. Zdmuchiwanie małych kulek z ręki.
12. Dmuchanie na wiatraczek (sprawdzenie czy się porusza)
13. Lokomotywa oddaje nadmiar pary: ffff lub szszsz.
14. Pociąg stoi gotowy do odjazdu, lokomotywa sapie -pf, pf, pf, pociąg powoli rusza i jedzie coraz szybciej -cz, cz, cz,
15. Gwizdanie gwizdkiem, gwizdanie na jednym wydechu.
16. Spacer po łące- podchodzenie do kwiatów i wąchanie ich.
17. Wdmuchiwanie piłeczek pingpongowych do bramek - zabawy w parach lub do siebie.
18. Wyścig myszek. Na dużej kartce papieru narysowany jest tor wyścigowy, zadaniem dzieci jest dmuchanie przez słomkę na papierową myszkę -czyja myszka pierwsza dotrze do mety.

19. Dmuchanie na własną grzywkę.
20. Czarodziejski obrazek. Każde dziecko dostaje kartkę , na której jest kropla tuszu, dziecko dmucha na nią przez słomkę tak, aby powstał czarodziejski obrazek.
21. Echo- powtarzanie z prowadzącym sylab: ma, me, mu, mi, my,.
22. Naśladowanie szelestu liści w parku.
23. Puszczanie baniek mydlanych.
24. Gra na trąbce, gwizdkach, flecie.
25. Zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu.
26. Zatrzymywanie oddechu na 3-4 minuty.