

# 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.

## 1. WSTĘP

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, ł, 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. Zaczynają 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.

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- poszerzenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
- wyrobienie toru oddechu przeponowego,
- odróżnienie fazy wdechu i wydechu,
- wyrobienie umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonej fazy wydechowej,
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
- zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu
- przed jedzeniem lub 2-3 godziny po posiłku
- systematycznie 2-3 razy dziennie przez ok. 2-3 min
- 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, a więc ćwiczeń oddechowych 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.

## 2. ZESTAW ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH PRAWIDŁOWY ODDECH

---

1. Chłodzenie gorącej zupy.
2. Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków.
3. Dmuchanie na zmarzniętą szybę, chuchanie na złożone dłonie.
4. Zdmuchiwanie kropli deszczu, płatków śniegu, piórek, listków w czasie zabaw w przedszkolu i podczas spacerów.
5. Nadmuchiwanie balonów.
6. Nabieranie powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczanie przy jednoczesnej artykulacji głoski np. /s/ lub /f/.
7. Zdmuchiwanie chrupek, piteczek, kawałków waty z gładkiej a następnie szorstkiej powierzchni.
8. Dmuchanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić.
9. Dmuchanie na styropianowe zabawki pływające po wodzie (zabawa "Zawijanie do portu").
10. Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchamy na zmianę:
  - długo - krótko - jak najdłużej
  - słabo - mocno - jak najmocniej (gotuje się, kipi)
11. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki.
12. Gwizdanie.
13. Dmuchanie na paski papieru lub wycięte z kolorowego papieru zabawki (zwierzęta, kwiatki, listki, gwiazdki itp.) umieszczone na nitkach i umocowane na stelażu, tak aby jak najdłużej utrzymały pozycję wychylną.
14. Dmuchanie do celu, np. papierowych, styropianowych lub zrobionych z wacików zabawek (rybki do stawu, pająk na pajęczynę, myszki do norki, pies do kości itp.).
15. Dmuchanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej, tak, aby na jednym wydechu wychyliły się wszystkie zęby grzebienia.
16. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu ("Kotysanka").
17. Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób np. dziewczynka: hi, hi, hi, chłopiec: ha, ha, ha, staruszka: he, he, he, mężczyzna: ho, ho, ho.
18. Fonacja samogłosek lub spółgłosek /s, z, sz, ż, w, f/ na jednym wydechu podczas zabawy np. jazda samochodem z przedszkola do garażu, droga ślimaka z lasu do domu itp.
19. Zabawy fonacyjne samogłoskami aaa..., ooo..., uuu..., eee..., yyy ..., iii ...

20. Łączenie samogłosek w pary, po trzy aż do sześciu: aaauuu, aaaoooouu itp.

21. Liczenie na jednym wydechu 1, 2, 3, 4, 5....

22. Wylczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :

„Jedna wrona bez ogona

druga wrona bez ogona

trzecia wrona bez ogona

(...)

a ta jedenasta, wrona ogoniasta.

W codziennym kontakcie z dzieckiem, nauczyciel przypomina o zasadach prawidłowego oddechu. Dobrym pomysłem jest zabawa “Czarodziejski klucz” - zwracamy uwagę na zamykanie buzi i oddychanie nosem.

Uwaga:

Należy pamiętać o tym, że dziecko nie wykona tego zadania, gdy ma katar, przerost trzeciego migdałka lub krzywą przegrodę nosa.

### 3. KONSPEKT ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH APARAT ARTYKULACYJNY

**Temat:** Zimowe zabawy

**Cele:**

- usprawnienie aparatu artykulacyjnego
- kontrola siły wydechu
- wydłużenie fazy wydechowej
- usprawnienie aparatu fonacyjnego
- rozwijanie poczucia rytmu
- ćwiczenia małej motoryki
- rozwijanie umiejętności obserwacji i naśladowania

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie imienne każdego dziecka piosenką

„Witaj ... (imię dziecka),

jak się masz (2 razy)

Wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię kochamy

bądź wśród nas (2 razy)

Każde dziecko może przedstawić, w jaki sposób będzie wystukany rytm tego powitania skierowany do niego np.: klaskanie w rytm śpiewanego powitania, stukanie dłońmi w kolana, uderzanie stopami o podłogę itp.

2. Nawiązanie rozmowy na temat zimy. Dzieci wymieniają zabawy zimowe. Nauczyciel prosi, aby dzieci, tak jak on, pobawiły się językiem.

- Dzieci dmuchają na szybę (długi wydech). Sprawdzają, czy pada śnieg. Za oknem prószy powoli śnieg, płatki

śniegu spadają z góry na dół (język przesuwają się z górnych zębów do dolnych).

- Dzieci otwierają drzwi i spoglądają na podwórko (buzia otwiera się i zamyka, język dotyka na zmianę prawego i lewego kąca ust).
- Dzieci wychodzą na dwór (język wysuwa się z buzi i chowa).
- Dzieci liczą ile białych płatków spada na ziemię (język dotyka każdego zęba na górze i na dole).
- Dzieci postanowiły ulepić bałwana, robią wielkie śnieżne kule (język przesuwają się po podniebieniu od zębów w stronę gardła i od gardła w stronę zębów).
- Dzieci budują ze śnieżnych kul bałwana (język wysuwa się z buzi a następnie dotyka za górne zęby - naśladowanie wkładania na siebie śniegowych kul).
- Dzieci wkładają bałwankowi kapelusz, oczy i guziki (język rysuje kropki na podniebieniu - poszczególne elementy stroju bałwanka).
- Dzieci wkładają bałwankowi miotłę do ręki (język oblizuje usta dookoła).
- Dzieci cieszą się ze swojej pracy głośno klaszcząc (kląskanie językiem).

3. Rozwinięcie chusty lub innego materiału. Dzieci trzymają za końce chusty Nauczyciel na początku, a potem również dzieci, podaje propozycję zabawy. Np: pod chustę wchodzi wszystkie dzieci, które lubią bawić się śnieżkami /lubią lepić bałwana/, lubią jeździć na łyżwach.... itp.

4. Dzieci stają z zamkniętymi oczami na rogu chusty. Do otwartej dłoni każdego dziecka nauczyciel wkłada wacik (śnieżynkę). Zadaniem dzieci jest delikatnie zdmuchnięcie wacika na chustę.

5. Dzieci podnoszą chustę i dmuchają na waciki z całych sił robiąc śnieżną zamieć.

6. Przy muzyce dzieci poruszają się naśladowując jazdę na łyżwach. Na sygnał dźwiękowy podbiegają do ogniska, aby się ogrzać: dmuchają długo i lekko na ogień, aby się rozpałił a następnie kucają i naśladowują palący się ogień ssss....(czas fonacji jest uzależniony od długości opadających rekwizytów np. piórko, wacik, chusteczka higieniczna itp. Ważne aby te przedmioty różniły się ciężarem dzięki czemu ich czas opadania będzie różny). Ogrzewają ręce chuchając na nie krótko i silnie chu, chu, chu .... Na sygnał muzyczny znowu wracają na lodowisko.

7. Dzieci oglądają rysunek przedstawiający symbol bałwanka (na większym kole znajduje się mniejsze).

Nauczyciel zadaje pytanie: Co przedstawia ten rysunek? (dwa koła, jedno większe drugie mniejsze, większe koło jest na dole, mniejsze na górze) i prosi o podanie skojarzeń, jaki dzieci mają patrząc na rysunek. (Co ci przypomina ten rysunek?).

Po podaniu kilku propozycji dzieci mówią, co należy dorysować, aby te koła zamieniły się w bałwanka.

8. Dzieci zamieniają koła w bałwanka; wykorzystują do jego wykonania różne materiały (wata, plastelina, krepina itp.).

Życzę miłej zabawy z dziećmi.