

Przedstawiam kilka prostych zabaw oddechowych, które można wykonać z dzieckiem w domu:

ZABAWY ODDECHOWE

propozycje dla dzieci
na każdy dzień tygodnia



BURZA W SZKLANCE WODY

Dziecko dmucha przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Przykład: na hasło "gotujemy wodę" dziecko dmucha, potem rodzic woła "stop". Można dmuchać długo lub krótko/wolno lub szybko. Powietrze wdychamy nosem, wydychamy przez rurkę.



OGNISTE KULE

Dzieci biorą wdech nosem, następnie wydmuchują powietrze ustami ułożonymi w dzióbek i wprawiają w ruch kule zrobione z pomarańczowej bibuły (gnieciemy bibułę i formujemy kulki). Przykład: "Kto dalej pośle ognistą kulę?" Rodzinne zawody! Uff, ale gorąco!



CZARODZIEJSKI ODDECH

Dzieci biorą wdech nosem, następnie wydmuchują powietrze ustami, dotykając wydychanym powietrzem każdego palca dłoni. Przykład: "Zaczarujemy prawą/lewą rączkę", każdy paluszek został zaczarowany przez nasz oddech.



USYPIANIE MISIA

Położcie się na plecach i rozluźnijcie się. Kładziemy małą lalę lub misia na brzuchu dziecka i prosimy, żeby huśtało zabawkę biorąc duży wdech i wydech. Dziecko powinno oddychać spokojnie, dzięki temu zabawka nie spadnie z „huśtawki”. Zabawa oddechowa i relaksacyjna. Wycisza i uspokaja.



AHOJ, PRZYGODO!

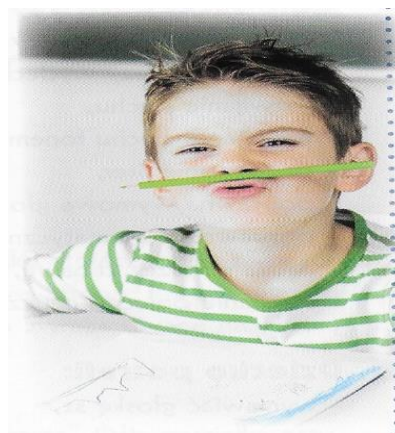
Do dużego pojemnika nalejcie wody. Możecie ją dodatkowo zabarwić na ciekawy kolor, jeśli posiadacie w domu farby wodne. Przykład: Kto szybciej przepchnie papierową łódeczkę na drugą stronę? Warunkiem jest popychanie statku wydmuchiwanym powietrzem. Pamiętajcie: wdech nosem, wydech ustami. Ahoj!



„Bańka w bańce”

Kolejna propozycja ćwiczeń wspomagających mowę to ćwiczenia buzi i języka:
ćwiczenia te można wykonywać przed lustrem.

- jedzie konik – klaskamy naśladując konika,
- przyklejanie języka do podniebienia i przytrzymywanie odliczając do 10.
- liczenie ząbków – dziecko unosi czubek języka na ostatni ząb u góry i wolno przesuwają po kolejnych zębach,
- naśladowanie rybek – dziecko układa usta w kółeczko i naśladuje rybkę,
- dziecko stara się przytrzymać ołówek lub kredkę górną wargą
- szerokie uśmiechy – naśladowanie uśmiechniętej żaby.
- przytrzymywanie ołówka/kredki górną wargą.



Ćwiczenia przygotowała
mgr Monika Pośpiech - logopeda

