

A photograph of a young child with light brown hair, wearing an orange shirt, holding a yellow paper airplane with red wings. The child is looking down at the airplane. The background is a light-colored wall with a pattern of stylized trees and leaves in various colors (pink, green, blue, yellow). A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the image, containing the text "ODLOTOWE ĆWICZENIA ODDECHOWE" in bold black capital letters. A thin black horizontal line is positioned below the text.

ODLOTOWE ĆWICZENIA ODDECHOWE

Kilka ogólnych informacji:

- dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego
- dzieci, które oddychają przez usta, mają je cały czas otwarte powinny zostać zapisane na konsultację laryngologiczną
- warto również obserwować sposób oddychania podczas snu
- artykulacja powinna odbywać się na wydechu

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH DO WYKONANIA Z DZIEĆMI:

- Dmuchanie na choraławki i wiatraczki.
- Tańczący płomynek - dmuchanie na płomień świecy, tak by wyginać go pod wpływem dmuchania, ale nie zgasić.
- Łódki - dmuchanie na papierowe łódki, lekkie przedmioty pływające w misce z wodą.
- Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
- Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszone na nitkach różnej długości. Przy tych ćwiczeniach posługujemy się raz nosem, raz ustami.
- Kto dmuchnie dalej? - zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej, lekkich przedmiotów.
- Wyścigi samochodowe - dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie (narysowanej na podłodze, kartce).

- Mecz piłkarski - przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej naprzeciwko, staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków (bramka może być jedna, ustawiona na środku stołu lub kilka w różnych miejscach).
- Gotowanie wody - dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza. Dmuchamy na zmianę: długo - krótko - jak najdłużej, słabo - mocno - bardzo mocno - gotuje się i kipi!
- Gotowanie obiadu - rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.
- Nadmuchiwanie baloników, zabawek i piłek z folii.
- Próby gwizdania.
- Gra na instrumentach muzycznych: harmonijce ustnej, trąbce, gwizdku.
- Rozdmuchiwanie kropli wody na podkładce z tworzywa sztucznego.