

Magdalena Sławińska
neurologopeda

Zabawy i ćwiczenia oddechowe

1. dmuchanie na płomień świecy – leciutko, tak aby płomień długo „tańczył”, dmuchamy wydechem ciągłym lub przerywanym (takim jak przy chuchaniu na zmarznięte dłonie),
2. zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowo odsuwamy świecę coraz dalej),
3. dmuchanie przez rurkę do miski z wodą – robienie bąbelków,
4. dmuchanie na wiatraczki,
5. nadmuchiwanie balonika,
6. puszczenie baniek mydlanych,
7. przedmuchiwanie do siebie piłeczki ping-pongowej (na gładkiej powierzchni – np. na blacie stołu lub na podłodze-leżąc na brzuchu),
8. „huśtanie misia” - na brzuszek leżącego na plecach dziecka kładziemy książkę, a na niej misia (lub jakąś ulubioną zabawkę), w czasie wdechu zabawka unosi się do góry, przy wydechu opada, miś huśta się (czy uda się pohuścić go 10 razy, a może 20? - pobijamy rekordy),
9. łączenie oddychania z ruchami rąk: wdech – unoszenie rąk do góry, wydech – opuszczenie rąk,
10. wydłużanie wydechu połączone z wypowiedaniem samogłosek: a,e,o,u,i,y (czyli: aaa...ooo...uuu...eee...yyy...iii...), można narysować ślimaka i jednocześnie z wydłużonym wymawianiem samogłoski – wodzić palcem po linii, wydłużanie wydechu połączone z wypowiedaniem spółgłosek szczelinowych (np. można rysować drogę dla samochodu i jednocześnie wydłużać głoskę www.... lub rysować trasę lotu pszczołki i wydłużać głoskę zzz.....), przykładowe rysunki w załączeniu,
11. rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa sztucznego,
12. dmuchanie na wycięte z papieru różne kształty/figurki/ zwierzątka/ zawieszzone na nitkach, tak aby jak najdłużej utrzymywały pozycję wychylenia.