

Wiosenne ćwiczenia oddechowe

Nowa sytuacja związana z epidemią wprowadza konieczność zmiany metod nauczania. W związku z tym, że nie mogę się z dziećmi spotykać na wspólnych zabawach w Poradni, proponuję na początek kilka prostych ćwiczeń oddechowych. Myślę, że będą one urozmaiceniem codziennych zabaw i dobrą formą na wspólne spędzenie czasu.

Zaczynamy od ćwiczeń oddechowych, gdyż pamiętajcie, że **oddech to podstawa**. Warto więc już od samego początku wykształcić u dziecka odpowiednie nawyki oddechowe. Przed przystąpieniem do ćwiczeń przypomnijcie dzieciom o tym, że wdech zawsze wykonujemy nosem, a wydech ustami. Zwróćcie uwagę, jak zmienia to długość wydechu: kiedy wdech dziecko wykonuje ustami, może nabrać małą ilość powietrza, kiedy wdech następuje nosem, zwiększa się siła i długość wydechu. Pamiętajcie więc przy ćwiczeniach:

wdech-nosem, wydech-ustami,

a wasze dzieci będą wspaniałymi mówcami.

Pomoce:

- małe kolorowe kuleczki z bibuły
- rolki po papierze toaletowym i ręcznikach kuchennych
- trawa przygotowana z kartki formatu A4 (przecinamy małe paski na $\frac{1}{4}$ kartki, które udają źdźbła trawy)
- styropianowe kulki lub duże kulki z bibuły, puste pudełko

Przebieg ćwiczeń

1. Rozgrzewka: nabierzcie dużo powietrza nosem i wydmuchnijcie ustami – 3 razy
2. Teraz weźcie wiosenną trawkę i trzymajcie kartkę w poziomie. Nabierzcie powietrza nosem i spróbujcie dmuchać tak, aby wychyliły się wszystkie źdźbła trawy.



3. Konkurs: weźcie 5 kolorowych kulek z bibuły (niech każda będzie w innym kolorze). Zdmuchnijcie kolorowe kulki z dłoni i zobaczcie, która kulka poleciała najdalej.
4. Teraz włóżcie kolorowe kulki do papierowych tub. Nabierzcie dużo powietrza nosem i spróbujcie wydmuchnąć wszystkie kulki.
5. Wbijajcie gole do bramki. Ustawcie na stole puste pudełko. Dmuchaajcie na styropianową kulkę lub kulki z bibuły. Policzcie, ile goli udało wam się strzelić. Zwiększajcie odległość.

Wiosenne ćwiczenia oddechowe dla mistrzów dmuchania

Pomoce:

- duża biedronka narysowana na kartce papieru lub zrobiona z kolorowego papieru, minimum 10 czarnych kropek wyciętych z czarnego papieru (inspiracje ze strony – www.domologo.pl)



- duży motyl narysowany na kartce papieru lub zrobiony z kolorowego papieru



- słomka (im krótsza słomka, tym łatwiej wykonać ćwiczenie)

Przebieg ćwiczeń:

Mocno wciągając powietrze przez słomkę („zasysając” – policzki wciągnięte), przenosimy kolorowe kwiatki, czarne kropki, kolorowe kółka na zieloną trawę, biedronkę, motyla.

Życzę udanych zabaw!

Muszę przyznać, że tęsknię za wspólnymi zabawami logopedycznymi. Nie tracę też czasu – przygotowuję ciekawe ćwiczenia i niecierpliwie czekam powrotu do pracy.