

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci

Mówienie jest ściśle powiązane z oddechem. Małe dzieci nie potrafią jeszcze dobrze gospodarować wydychanym powietrzem. Często przy dłuższych wypowiedziach czy mówieniu pod wpływem emocji słychać jak mówią na tzw. wdechu, jak łączywie „łapią” powietrze. Oczywiście nie dzieje się nic złego i nie ma powodu do zmartwień. Niemniej jednak, aby wspomagać rozwój mowy u dzieci można również zaplanować zabawy, które będą pomagały im pogłębić wdech i wydłużyć wydech. Najlepiej jeśli te działania uwzględnią formę zabawy.

Na początek kilka zasad, o których należy pamiętać podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych z dziećmi:

- ćwiczenia należy wykonywać w przewietrzonym pomieszczeniu,
- ćwiczenia najlepiej wykonywać przed jedzeniem lub 2-3 godziny po jedzeniu,
- ćwiczenia można wykonywać raz lub dwa w ciągu dnia, ale krótko po około 3 minuty,
- przedłużanie wydechu **nie może** być zbyt długie, aby nie opróżnić płuc z tzw. „powietrza zapasowego”,
- podczas wykonywania ćwiczeń należy pamiętać, aby mięśnie szyi, rąk i tułowia były rozluźnione,
- powietrze zawsze nabieramy nosem – wypuszczamy ustami.

Poniżej przedstawiam Państwu kilka propozycji takich zabaw.

1. Zabawy naśladujące różne czynności:

- chłodzenie gorącej zupy (która wcale nie musi być gorąca),
- wąchanie kwiatków, różnych zapachów potraw (nie polecam wąchać kosmetyków, bo mają zbyt intensywne zapachy, mogą drażnić drogi oddechowe),
- dmuchanie na zmarznięte rączki,
- dmuchanie na nasiona mniszka lekarskiego (mlecz),
- dmuchanie na wiatraczek.

2. Dmuchiwanie na różnego rodzaju piórka, kawałki krepiny lub waty (kto dmuchnie dalej, kto wyżej).

3. Zabawy ze świeczką- zabawa polega na zdmuchiwaniu zapalanej świeczki, dmuchaniu na płomień świecy z różnym nasileniem, tak aby świeczka nie zgasła (zabawa wyłącznie pod kontrolą osoby dorosłej!).

4. Puszczanie baniek mydlanych.

5. Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową, tak aby trafiła do celu, np. do plastikowych kubeczków lub koszyków przymocowanych do krawędzi stołu.

