

Propozycje zabaw z ćwiczeniami oddechowymi

Pamiętaj! Powietrze wciągamy nosem, a wypuszczamy ustami.

Strzelamy gole

Z klocków dostępnych w domu zbuduj razem z dzieckiem tor i dmuchając przeprowadź przez ten tor piłeczkę pingpongową, kulkę z waty lub mały plastikowy samochodzik.

Do zabawy można wprowadzić element rywalizacji – zbudować z klocków bramki i dmuchając na piłeczkę pingpongową strzelać gole.

Rozdmuchane obrazki

Przygotuj kartkę z bloku technicznego, słomki, tusz lub rzadkie farby akwarelowe, pędzelek, kubek z wodą, chusteczki higieniczne (na wypadek zabrudzenia). Kartkę do malowania najlepiej położyć na stole.

Malujemy tuszem (lub farbą) plamę na papierze. Dajemy dziecku słomkę, następnie polecamy nabrać powietrza przez nos, wypuścić przez słomkę, kierując jej końcówkę na namalowaną plamę. Dziecko rozdmuchując tusz (lub farbę) na boki tworzy ciekawy obrazek.

Należy zwrócić uwagę, aby dziecko trzymało słomkę ustami, a nie zębami!

Chuchnij, dmuchnij...

- dmuchanie baniek mydlanych (dmuchamy na zmianę: długo-krótko-jak najdłużej, która bańka utrzyma się najdłużej w powietrzu),
- dmuchanie na chorągiewki, wiatraczki, paski kolorowej bibuły, wstążeczki,
- dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą,
- dmuchanie na piórka,
- dmuchanie przez słomkę (np. do szklanki z wodą – „burza w szklance wody”),
- chuchanie na zmarzniete ręce.
- dmuchanie na ciepłą zupę, herbatę.

Huśtanie misia

Tę zabawę wykonujemy w pozycji leżącej. Bierzemy ulubioną maskotkę dziecka lub proponujemy, by dziecko samo sobie ją wybrało. Przykładowego misia kładziemy na jego brzuchu na którym dziecko kładzie też prawą dłoń, a lewa dłoń leży na klatce piersiowej. Przy wdechu – powietrze nabieramy nosem – miś unosi się do góry (przepona powinna się wyraźnie uwypuklić), lewa ręka leży nieruchomo, natomiast prawa unosi się w górę wraz z misiem. Przy wydechu – powietrze wypuszczamy ustami – miś zjeżdża w dół, brzuch opada, a lewa ręka leży nieruchomo. Aby zabawka nie spadła, oddech musi być wolny i równy.

Ćwiczenia z zastosowaniem materiału sypkiego

Do ćwiczeń oddechowych w domu można również wykorzystać kaszę, ryż, groch, skrawki papieru, rozsypując je na stole, a następnie rozdmuchując delikatnie polecamy dziecku ułożyć jakiś wzorek.

Ćwiczenia z lusterkiem.

Można również razem z dzieckiem chuchać na lusterko i obserwować jak pokrywa się parą, chuchać na własną rączkę i pytać dziecko czy czuje ciepło swojego oddechu.

Ćwiczenia oddechowe łączone z ruchami rąk

wykonać wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania.

Ćwiczenie oddechowe łączone z ruchami tułowia

wykonać wdech, skręcając jednocześnie tułów w bok; w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej postawy.

Zabawy fonacyjne

Wymawiamy samogłoski, spółgłoski lub wierszyki na jednym wydechu podczas zabaw.

- „Śpij laleczko” - kilkakrotne powtarzanie tej samej głoski: usypianie lalki: „aaa”, płacz lalki: „uuu”, zdziwiony pajacyk: „ooo”, koziołek śpiewa lalce swoją kołysankę: „eee”, myszka chce uciszyć lalę: „iii”, małpka martwi się płaczem lalki: „yyy”.

- naśladowanie głosu węża „sssss” szumu drzew „szszsz”, odkurzacza „żżżż”, jazdy samochodu „brum”, pociągu „fufufu”, warczenia psa „wrrrr”.

- wyliczanie na jednym wydechu jak największej ilości wron:

„Jedna wrona bez ogona druga wrona bez ogona trzecia wrona bez ogona (...) a ta jedenasta, wrona ogoniasta.”