

## Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe powinny być zawsze wstępem do pracy nad poprawną wymową. Są ważnym elementem terapii logopedycznej i warto poświęcić kilka minut, by popracować z dzieckiem nad właściwym oddechem.

W warunkach domowych również można z dzieckiem ćwiczyć prawidłowy tor oddechowy i wplatać ćwiczenia oddechowe w tok zabawy.

### **O czym należy pamiętać:**

- ćwiczenia należy wykonywać systematycznie, minimum raz dziennie
- powinny być wykonywane bez pośpiechu i bardzo dokładnie, a dziecko powinno być spokojne i rozluźnione
- wdech przez nos powinien być równomierny i spokojny
- nie należy wykonywać ćwiczeń oddechowych w przypadku przeziębienia, kataru lub kaszlu

### Przykłady ćwiczeń oddechowych w warunkach domowych:

- dmuchanie na świecę tak, aby nie zgasła
- wąchanie kwiatów prawdziwych lub wymyślonych lub flakoników z perfumami
- robienie bąbelków przy użyciu słomki (w szklance lub miseczce z wodą)
- puszczenie baniek mydlanych
- gwizdanie długo na spokojnym wydechu
- dmuchanie na lekkie przedmioty np. na wiatraczki, papierki, piórka (dmuchamy: długo-krótco- jak najdłużej)
- ziewanie z głębokim wdechem i spokojnym wydechem
- dmuchanie na zmarznięte dłonie, szybę lub lustro
- dmuchanie na zabawki pływające w wannie podczas kąpieli
- nadmuchiwanie balonika

Anna Dyksik - logopeda