

Gimnastyka buzi i języka - 5 minut ćwiczeń **oddechowych każdego dnia**

Oddychanie jest czynnością ważną dla poprawnego mówienia , a także dla poprawnego rozwoju naszego aparatu artykulacyjnego. W sytuacjach , kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, dlatego ważne jest kontrolowanie, w jaki sposób oddychają nasze dzieci.

Ćwiczenia oddechowe, które proponuję mają na celu:

- wyrobienie oddechu przeponowego
- poszerzenie pojemności płuc
- rozróżnianie fazy wdechu i wydechu
- wyrobienie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej
- mówienia na wydechu
- dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- zsynchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, raz lub dwa razy w ciągu dnia po około 5 minut, a więc przy rozmaitych formach aktywności.

W każdym ćwiczeniu ruchowym przestrzegamy zgodności faz ruchu z fazami oddechowymi:

- przy uniesieniu ramion w górę - wydech nosem
- przy opuszczeniu - wydech ustami
- przy wyproście tułowia - wdech nosem
- przy skłonie - wydech ustami.

Zestaw ćwiczeń oddechowych:

Zestaw I

1. wdech nosem , wydech ustami (ćw. w poz. stoj.)
2. głęboki wdech z wypukleniem klatki piersiowej i długi wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż.)
3. dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami: wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion (ćw. w poz. siedz. i kłęczącej).
4. chłodzenie gorącej zupy na talerzu (ręce złożone na kształt talerza) - dmuchanie ciągłym strumieniem.

Zestaw II

1. wdech z wyciągnięciem rąk przed siebie, wydech z opuszczeniem rąk(ćw. w poz. stoj.)

2. wdech wraz z uniesieniem nóg, wydech wraz z opuszczeniem kończyn (ćw. w poz. leż)
3. dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami : wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód (ćw. w poz. siedz.)
4. dmuchanie na kolanie, wycięte z bibuły listki.

Zestaw III

1. wdech z wyciągnięciem rąk ku górze, wydech z opuszczeniem rąk w dół (ćw. w poz. stoj.)
2. wdech z wyciągnięciem rąk za głowę, wydech z opuszczeniem rąk do tułowia (ćw w poz. leż)
3. wdech z uniesieniem rąk ku górze w pozycji klęczącej, siad na piętach, wydech ze skłonem w przód, ręce oparte na podłodze (ćw. w poz. siedz.)
4. wdychamy zapach lasu- w staniu obok krzesła ,dzieci wykonują na przemian wdech i wydech. Przy wdechu - stają na palcach i unoszą ręce. Przy wydechu- opadają na całe stopy i opuszczają ręce.

Zestaw IV

1. wdech z podniesieniem rąk w górę, w bok, wydech ze skłonem w przód (ćw. w poz. stoj.)
2. wdech z uniesieniem nóg i wyciągnięciem rąk jak najdalej od siebie, wydech wraz z rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż)
3. wdech oczy otwarte, wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni (ćw. w poz. siedz.)
4. dzieci siadają w kole, w środku leży duża obręcz. Każde dziecko otrzymuje kulę z waty i próbuje ją wdmuchać do środka koła. Zabawę powtarzamy 2, 3 razy.

Zestaw V

1. wdech - ręce na biodrach , skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej (ćw. w poz. stoj.)
2. wdech z przyciśnięciem rąk do podłogi, wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż)
3. wdech w pozycji siedzącej, wydech podczas kładzenia się na plecy (ćw. w poz. siedz.)
4. Jesienny wiatr.
Dzieci, stają w rozsypce, robią wdech, a następnie długi wydech ustami, naśladując dmuchanie wiatru.

Zestaw VI

1. Wdech z odchyleniem rąk do tyłu i wypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk (ćw. w pozy. stoj.)
2. wdech z uniesieniem rąk ku górze w pozycji klęczącej, siad na piętach, wydech ze skłonem w przód, ręce oparte na podłodze.(ćw. w pozy. siedz.)
3. leżenie tyłem wdech ustami, siad prosty wydech (ćw. w poz. leż)
4. Dzieci otrzymują kartki z bloku dużego formatu i słomki.
Pędzlem nakładają kilka kropel farby, a następnie je rozdmuchują w jednym kierunku.

Zestaw VII

1. wdech z przyciągnięciem rąk, barków do ściany , uwypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk, odsunięcie się od ściany i ugięciem kolan. (ćw. w pozy. stoj.)
2. leżenie przodem wdech ustami (pozycja foka), wydech nosem (ćw. w pozy. leż)
3. siad wyprostny wdech ustami, wydech w pozycji leżącej (ćw. w pozy. siedz.)
4. Dzieci tworzą krąg, a nauczyciel zapowiada: będziemy balonikami, więc musimy napęłnić się powietrzem. Ręce kładziemy na brzuchu. Wolno wciągamy powietrze nosem i sprawdzamy rączkami, jak nasze brzuszki nadymają się. A teraz wypuszczamy powietrze ustami. Ręce sprawdzają czy w baloniku nie ma powietrza. Ćwiczenia powtarzamy na stojąco, a następnie na leżąco.

Ciekawe ćwiczenia w formie zabawowej (wplatane w tok zajęć lub zabawę):

1. "Misie" śpią, oddychają nosem (wdech i wydech nosem).
2. Naśladowanie odgłosu pracującego odkurzacza. Dzieci leżą na plecach, na podłodze, głęboko wciągają powietrze nosem, a następnie wypuszczają buzią , potem naśladowują odgłos odkurzacza.
3. Dmuchanie na kuleczki śniegowe. Dzieci dzielimy na 3 lub 4 grupy tworzące koła. W środku każdego koła leży obręcz. Dzieci otrzymują kulki z waty. Zadaniem dzieci jest wdmuchnąć kulki z waty do środka obręczy. Nie wolno przy tym używać rąk.
4. Wyścigi pudełek. Dzieci dmuchają na pudełka, starając się jak najszybciej przebyć drogę z jednego końca sali na drugi.
5. Chuchanie na zmarznięte ręce.
6. Gwiazdki. Dmuchanie na trzymane przed sobą gwiazdki zawieszone na nitkach.
7. Naśladowanie odgłosów podmuchu wiatru, buczenia trzmieli i śpiewu ptaków.
8. Dmuchanie na "poparzony" ogniem palec.
9. Dmuchanie na kwiatki z bibuły (tak aby nie upadły na podłogę)
10. Dmuchanie papierków po cukierkach. Dzieci otrzymują kolorowe papierki po cukierkach, oglądają je, a następnie kładą na podłodze i dmuchają na nie tak aby się przesuwały.
11. Dmuchanie małych kuleczek z papieru leżących na dywanie. Zdmuchiwanie małych kulek z ręki.
12. Dmuchanie na wiatraczek (sprawdzenie czy się porusza)
13. Lokomotywa oddaje nadmiar pary: ffff lub szszsz.
14. Pociąg stoi gotowy do odjazdu, lokomotywa sapie -pf, pf, pf, pociąg powoli rusza i jedzie coraz szybciej -cz, cz, cz,
15. Gwizdanie gwizdkiem, gwizdanie na jednym wydechu.
16. Spacer po łące- podchodzenie do kwiatów i wąchanie ich.
17. Wdmuchiwanie piłeczek pingpongowych do bramek - zabawy w parach lub do siebie.
18. Wyścig myszek. Na dużej kartce papieru narysowany jest tor wyścigowy, zadaniem dzieci jest dmuchanie przez słomkę na papierową myszkę -czyja myszka pierwsza dotrze do mety.
19. Dmuchanie na własną grzywkę.

20. Czarodziejski obrazek. Każde dziecko dostaje kartkę , na której jest kropla tuszu, dziecko dmucha na nią przez słomkę tak, aby powstał czarodziejski obrazek.
21. Echo- powtarzanie z prowadzącym sylab: ma, me, mu, mi, my,.
22. Naśladowanie szelestu liści w parku.
23. Puszczanie baniek mydlanych.
24. Gra na trąbce, gwizdkach, flecie.
25. Zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu.
26. Zatrzymywanie oddechu na 3-4 minuty.

Powodzenia 😊