Ćwiczenia usprawniające pracę aparatu oddechowego

Ćwiczenia usprawniające funkcję oddechową prowadzimy wśród dzieci, które przejawiają nieprawidłowy tor oddechowy w czasie mówienia lub spoczynku lub w niewłaściwy sposób gospodarują powietrzem. Celem ćwiczeń oddechowych może być ponadto różnicowanie faz oddechowych, zwiększanie pojemności płuc, wzmacnianie i wydłużanie fazy wydechowej, regulowanie siły wydechu, nauka oddychania przeponowego. Ćwiczenia oddechowe sprzyjają również rozwijaniu koncentracji i uwagi.

Ćwiczenia te powinny być wykonywane w przewietrzonym pomieszczeniu lub na świeżym powietrzu przez około 5 minut. Podczas ich wykonywania powietrze wciągamy nosem a wypuszczamy ustami.

Ćwiczenia z dziećmi młodszymi prowadzimy w formie zabaw, do których można włączyć ruch. W pracy z dziećmi starszymi można wykorzystać dodatkowo wierszyki lub bajeczki logopedyczne.

Ćwiczenia prowadzone w formie zabawy:

- ✓ zdmuchiwanie płomienia świecy
- ✓ picie napojów przez słomkę
- ✓ dmuchanie przez słomkę na piłeczki styropianowe, skrawki papieru, waciki itp.
- ✓ robienie baniek mydlanych
- ✓ dmuchanie na piórka, wiatraczki.

Ćwiczenia z wykorzystaniem ruchu (oddechowo-ruchowe):

- ✓ w pozycji stojącej unoszenie rąk do góry wraz z wdechem powietrza przez nos, opuszczenie rąk i ułożenie ich wzdłuż tułowia - wraz z wypuszczeniem powietrza ustami
- ✓ unoszenie rąk do góry wraz z wspięciem się na palce oraz wciągnięciem powietrza nosem, opuszczenie rąk na dół wraz z wydechem powietrza ustami i opuszczeniem stóp na podłogę.

Ćwiczenia wykonywane przed lustrem:

- ✓ przy nałożonej wardze górnej na dolną dmuchanie na grzbiet dłoni (na grzbiecie dłoni mogą być umieszczone skrawki papieru, ziarenka prażonego ryżu itp. – staramy się je zdmuchnąć)
- ✓ przy lekko cofniętych kącikach ust dmuchanie na wąski pasek papieru przyklejony do języka celem wprawienia go w ruch (drgania).

Powyższe ćwiczenia wykonujemy trzykrotnie.

Ćwiczenia wydłużające fazę wydechową:

- ✓ powolne i długie wydmuchiwanie powietrza przez usta
- ✓ wypowiadanie na jednym wydechu pojedynczych głosek np. sss – syczenie węża
- ✓ wypowiadanie na jednym wydechu coraz dłuższych ciągów np. liczenie, wyliczanie dni tygodnia, pór roku itp.

Ćwiczenia kształtujące równomierność siły wydechu:

- ✓ dmuchanie na palącą się świecę tak by płomień świecy był równomiernie odchylony
- ✓ dmuchanie na wacik zawieszony na nitce tak by odchylał się w jednakowym stopniu
- ✓ dmuchanie na wiatraczek tak by kręcił się powoli i z jednakową prędkością
- ✓ wypowiadanie pojedynczych głosek najpierw z jednakową a potem różną głośnością.

Ćwiczenia oddechu przeponowego:

- ✓ ziewanie
- ✓ śmiech
- ✓ energiczne wypowiadanie szeptem spółgłosek (zwartych, zwarto-szczelinowych, bezdźwięcznych: wargowych lub przedniojęzykowych w połączeniu z głoskami tylnojęzykowymi, np. stuk-puk, tik-tak, cyk, cyk, tak-to-tak, itp.

Ćwiczenia z wykorzystaniem wierszyków np. wiersz:

„Ziewolandia”

Nazwę dziwną raz kraj miał,

Ziewolandią kraj się zwał.

Wszyscy ludzie tu ziewali,

młodzi, starzy, duzi, mali:

- Aaa…*

W kraju tym przez cały dzień

nic nie robił każdy leń.

Wszystkie lenie tu ziewały,

i leń duży, i leń mały:

- Aaa …*

Tu każdemu mijał czas

na ziewaniu raz po raz.

Wszyscy ludzie tu ziewali,

ludzie duzi, ludzie mali:

- Aaa …*

Ziewał król i jego żona,

brat i brata narzeczona.

Po królewsku tak ziewali

władcy duzi oraz mali:

- Aaa …*

Grzmiały w koło głośne dźwięki,

wszędzie słychać same jęki.

A to ludzie, gdy ziewali,

głośno aaa… wypowiadali:

- Aaa …*

W czasie, w którym nie ziewali,

wszyscy sobie smacznie spali.

A przed spaniem bardzo śpiący

byli wszyscy ziewający:

- Aaa …*

Nazwę dziwną ten kraj miał,

słusznie zwał się, tak jak zwał.

Bo w tym kraju te ziewania

nie zwiastują ludziom spania.

- Aaa …*

W miejscach oznaczonych symbolem gwiazdki (*) dzieci wykonują ćwiczenia oddechowe naśladując długie i swobodne ziewanie podczas wymowy głoski a.

Literatura źródłowa:

Skorek Ewa Małgorzata, 100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych.

Góral-Półrola Jolanta, Zakrzewska Stanisława, Będę mówić poprawnie, Zeszyt 1.

Góral-Półrola Jolanta, Zakrzewska Stanisława, Będę mówić poprawnie, Zeszyt 3.

Góral-Półrola Jolanta, Zakrzewska Stanisława, Będę mówić poprawnie, Zeszyt 4.

Edu Sensus, Ćwiczeń stos i labiogramy.

Opracowanie: Neurologopeda Alicja Janecka