**Logopedyczne zabawy oddechowe**

Prawidłowe oddychanie to podstawa poprawnej wymowy. Za dnia i w nosy (podczas snu) dziecko powinno oddychać przez nos. Inaczej jest podczas mówienia: powietrze wdychane jest głównie ustami, a wydychane ustami lub nosem. W tej sytuacji prawidłowy oddech wygląda następująco: wdech powinien być szybki, rytmiczny, szybki (koniecznie wykonany bez podnoszenia ramion!), zaś wydech – podczas którego mówimy –powolny, długi.

Ćwiczenia oddechowe mają na celu m.in. poszerzenie pojemności płuc, wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu, ukształtowanie prawidłowego toru oddechu przeponowego.

Podczas ćwiczeń oddechowych należy pamiętać o kilku zasadach:

- pokój powinien być wywietrzony

- nie należy za bardzo przedłużać wydechu, aby nie opróżnić całkowicie powietrza z płuc

- po 2-3 seriach danego ćwiczenia (np. głębszych oddechach) należy zrobić krótką przerwę na zwykłe oddychanie

- czas ćwiczeń musi być dostosowany do wieku naszej pociechy

- ćwiczenia warto przeplatać lekką aktywnością fizyczną, np. podskokami, przysiadami, wymachiwaniem rąk, pompkami

- ćwiczenia oddechowe można łączyć z treningiem buzi i języka

- ćwiczenia powinny być dla dziecka zabawą. ☺

**Proponowane zabawy:**

- „Super nos”, czyli zabawa w wąchanie: kwiatów, perfum, jedzenia…

- Dmuchanie baniek mydlanych połączone ze zbijaniem ich (raz dmucha dziecko, raz dorosły). Dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej; słabo – mocno – jak najmocniej. Przed tym ćwiczeniem proponuję zrobić:

- 2-3 głębokie oddechy przed lustrem: wdech przez nos, wydech przez usta. Dbajmy o to, by dziecko nie unosiło ramiona, nie wyciągało szyi, nie stawało na palcach

- „Bąbelki” dmuchanie przez słomkę (bardzo ważne: naturalną lub wielorazową) do szklanki z wodą

- „Superpodnośnik” – za pomocą wielorazowej lub naturalnej słomki przenosimy z miejsca na miejsce skrawki papieru

- „Balonik” – ćwiczenie oddechowe połączone z treningiem mięśni warg. Bierzemy dużo powietrza w policzki, wytrzymujemy 5 sekund (można to odliczyć na palcach), po czym jak najdłużej i jak najgłośniej pozbywamy się powietrza z buzi

- „Fruwające watki” przywiązujemy kawałek watki do nitki i dmuchamy, aby jak najdłużej unosiła się w powietrzu

- „Wyścigi statków” – robimy 2 stateczki z papieru i kładziemy na śliskiej powierzchni (np. na stole), ustalamy zasady, np. wygrywa ten, kto najdalej pośle swój statek za pomocą jednego, długiego wydechu. Jeśli mamy zabawkowe stateczki zrobione z drewna, plastiku czy styropianu, możemy organizować wyścigi podczas kąpieli (na wodzie mogą ścigać się kaczuszki i klocki)

- „Piłkarze” potrzebne jest nam nieduże pudełko ustawione na stole (będzie bramką) oraz piłeczka (najlepiej ping-pongowa, ale może to być kłębek waty czy kulka papieru). Kto zdobędzie najwięcej goli? Pamiętajmy, że można zmieniać poziom trudności poprzez przesuwanie bramki.

Miłej zabawy!