

Ćwiczenia oddechowe

Aparat artykulacyjny jest jak instrument dęty. Aby mógł wydawać dźwięki musi przez niego przepłynąć strumień powietrza. Dlatego w gabinecie logopedycznym wykonuje również się ćwiczenia oddechowe.

Właściwy tor oddychania, to wdech powietrza przez nos i wydech przez usta. Taki proces umożliwia prawidłowa pozycja spoczynkowa języka. Język, przy zamkniętych ustach, gdy nie wykonuje żadnych czynności, powinien być przyklejony do podniebienia. Jeśli dziecko ma notorycznie otwarte usta w ciągu dnia, lub w czasie snu, a nie ma kataru, warto skonsultować to z laryngologiem.

Poniżej przedmioty, które mogą się przydać w trakcie wykonywania ćwiczeń oddechowych. Mogą to też być różne lekkie sznureczki, bańki mydlane, konfetti itp. Warto pamiętać o tym, że:

- wdech odbywa się przez nos, wydech przez usta;
- wdech jest wykonywany przy użyciu przepony (brzuch napętnia się powietrzem), a nie przez szczyty płuc (przy unoszonych ramionach);
- siłę i długość wydechu proszę zmieniać: raz dziecko dmucha mocno, raz delikatnie, innym razem jak najdłużej i krótko;
- zabawy z dmuchaniem proszę zacząć od ćwiczeń ze słomką, a później bez niej (z wyjątkiem ćwiczenia z bańkami mydlanymi w szklance).



Marta Granat