

Ćwiczenia oddechowe

Mówienie jest nierozłącznie związane z oddychaniem. Warto zwrócić uwagę, że sposób oddychania jest inny gdy milczymy, a inny gdy mówimy. Podczas spoczynku powinno się oddychać nosem, gdzie wdech i wydech jest jednakowy jeśli chodzi o długość trwania. Mówiąc oddychamy przede wszystkim ustami - wdech jest szybki i krótki, natomiast wydech długi i powolny, bez podnoszenia ramion.

Typ połączonego oddychania uznawany za najgłębszy oraz najbardziej właściwy to oddychanie żebrowo - brzuszne, tzw. żebrowo - brzuszno - przeponowe. Podczas mówienia powietrze wdychane jest przede wszystkim ustami, natomiast wydychane nosem lub ustami w zależności od wypowiedzianych dźwięków.

U dzieci w wieku przedszkolnym najczęściej obserwuje się oddychanie szczytowe zwane inaczej obojczykowo - żebrowym (polega na rozszerzaniu się górnej partii klatki piersiowej, zaś żebra i brzuch pozostają we względnym spokoju, dochodzi tutaj tylko do częściowego napełniania płuc powietrzem.).

Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, rozruszanie przepony, ale również zapobieganie arytmii oddechowej, mówienia na wdechu i kolizji między rytmem oddychania a strukturą wypowiedzi.

Prawidłowe oddychanie w ciągu dnia, kiedy nie mówimy oraz w trakcie snu powinno odbywać się torem nosowym. Umożliwia to rozwój aparatu artykulacyjnego. Zaburzenia oddychania niekorzystnie wpływają na pracę aparatu mowy i przyczyniają się znacznie do powstania wad wymowy.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na bibułki, papierki, aby wprawić je w ruch;
- puszczanie baniek mydlanych;
- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej lub chropowatej powierzchni;
- dmuchanie na zawieszoną na nitce krawędź lub kulki waty;
- dmuchanie ciągłym strumieniem na ręce ułożone na kształt głębokiego talerza (chłodzenie gorącej zupy na talerzu);
- chuchanie na ręce, bo zmarzły;
- dmuchanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli - ćwiczenia wykonywane w konfiguracji - długo, krótko, słabo, mocno;
- wypuszczanie powietrza z balonika, piłki (długie *sss*);
- naśladowanie sapania lokomotywy: *pach, pach* lub *pf, pf, pf*. Pociąg powoli rusza i jedzie coraz szybciej - naśladowanie *cz-cz-cz* (na jednym wydechu);
- parskanie wargami: *brrr, prrr*;
- gwizdanie na jednym tonie (tylko wydech)
- łączenie samogłosek: *ao, eo, aoe* - np. naśladując syrenę: *eu, eu, eu*;
- udawanie śmiechu: *wesołego, beztróskiego, cichego*, naśladowanie śmiechu staruszki: *he-he-he*, kobiety (jasny): *ha-ha-ha*, mężczyzny (tubalny): *ho-ho-ho*, dziewczynki (piskliwy): *hi-hi-hi*, chłopca (wesoły, hałaśliwy): *ha-ha-ha*;
- oddychanie w pozycji leżącej z zabawką na brzuchu.