Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne (dlaczego są ważne):

- sprzyjają utrwalaniu nawyku prawidłowego oddychania,
- pogłębiają oddech (wydłużają fazę wydechową),
- stymulują pracę mięśni oddechowych (przepony),
- ułatwiają dziecku zsynchronizowanie oddechu z treścią wypowiedzi,
- zmniejszają nadmierne napięcie mięśniowe,
- wpływają korzystnie na redukcję stresu.

Propozycje zabaw i ćwiczeń (znanych i mniej znanych):

„Nadmuchiwanie baloników” - dziecko naśladuje czynność nadmuchiwania balonika, nabiera powietrze przez nos i pompuje balonik. Potem z balonika ucieka powietrze: ssss.....

„Dmuchanie na gorącą zupę” - fffffff.....

„Syczący wąż” - dziecko naśladuje odgłosy wydawane przez węża: ssss.....

„Lokomotywa” - dziecko naśladuje odgłosy wydawane przez lokomotywę np.: cz-cz-cz..., sz-sz-sz..., puf-puf-puf..., uhu-uhu...

„Wiatr” - dziecko naśladuje wiatr, dmuchając z różnym nasileniem.

„Wietrzyk” - dziecko dmucha na kawałki papieru, bibuły lub waty.

„Kolorowe bąbelki” - puszczanie baniek mydlanych.

„Bramka” - dmuchanie na piłeczkę pingpongową, tak aby trafiła do celu np. kubeczka.

„Dmuchanie przez słomkę” - dziecko dmucha przez słomkę na kawałki papieru lub kuleczki waty.

„Zaczarowane zapachy” - dziecko bawi się udając, że wącha różne zapachy (np.: owoców, warzyw, kwiatów).

„Huśtawka dla misia” - dziecko jedną dłoń kładzie na górnej części klatki piersiowej, a drugą na brzuchu trzymając np. maskotkę. Stara się wyczuć, jak jego brzuch unosi się ku górze podczas wdychania powietrza i jak opada, gdy wydycha powietrze (stara się stopniowo wydłużać tę czynność obserwując „kołysanie misia” - oddychanie przeponą.

„Spacer po łące” - dziecko wyobraża sobie spacer po łące (lub lesie), wdycha przez nos powietrze i wącha kwiatki, a potem dmucha na ich płatki.

Źródło: D. Kamińska „Wspomaganie płynności mowy dziecka”

Agnieszka Kotlarz aga_kora@wp.pl