

Propozycje ćwiczeń niwelujące dysfunkcje oddychania

[Metoda przewycięzania trudności w nauce czytania](#)

[Właściwy sposób połykania warunkiem prawidłowej wymowy](#)

- Propozycje ćwiczeń:**
- a) wdech przez nos i wydech ustami (w dowolnych pozycjach). Jeśli wybierzemy pozycję leżącą, to warto w okolicach przepony (pod żebrami) umieścić jakąś większą maskotkę, by dziecko miało możliwość obserwowania własnych ruchów przeponowych i klatki piersiowej, a zabawę nazwać możemy „kołysaniem misia”;
- b) unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej. Wskazana jest pomoc jeśli samo nie unosi rąk, bo nie potrafi lub nie rozumie polecenia. Warto podać dziecku zabawki (pacynki, kukiełki, inne przedmioty) i uczynić z nich zabawę, wówczas ćwiczenie nie będzie dla dziecka zbyt monotonne i chętnie podejmie wielokrotne próby, nie kojarząc ich ze żmudnymi i nudnymi ćwiczeniami (zwłaszcza, gdy nie rozumie czemu one służą);
- c) wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę, dmuchanie do pojemnika z wodą za pomocą różnej grubości i długości rurek, dmuchanie balonów, piszczałek;
- d) gra na organkach, fletach, trąbkach i gwizdku;
- e) przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego

do drugiego pojemnika. Dziecko chwytą wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce, pozostawia dany przedmiot robiąc wydech;

f) dmuchanie na „zaczarowane drzewo” (stojak imitujący pień i konar drzewa, wykonanego z tektury, szeleszczących materiałów, różnobarwnych folii, cekinów, gałęzie drzewa wykonać można z cienkich drucików lub sztywnej żyłki) - naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: „s”, „f”, „p”;

g) dmuchanie na rozdrobnione styropianowe kulki, kóleciska wykonane dziurkaczem biurowym

po dużym arkuszu papieru posmarowanego klejem (tworzenie rysunku); h) w pozycji leżącej na materacu: wykonanie wdechu z przyciśnięciem rąk do materaca (rozstawione palce naciskają na podłoże) i wydechu wraz z rozluźnieniem całego ciała.

Ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo, najlepiej połączyć je z wspólną zabawą.