

Zajęcia logopedyczne
Opracowała: Lena Podsiadła
Karta pracy 3

Ćwiczenia oddechowe

Rodzaje ćwiczeń	Przykłady
1. Ćwiczenia kształtujące prawidłowe nawyki oddechowe w czasie spoczynku	- oddychanie przez nos (wdech i wydech nosem, lub wdech nosem i wydech ustami)
2. Ćwiczenia kształtujące prawidłowe nawyki oddechowe w czasie mówienia: <ul style="list-style-type: none">- Ćwiczenia różnicujące fazy oddechowe- Ćwiczenia zwiększające pojemność płuc- Ćwiczenia na rozruszanie przepony- Ćwiczenia wzmacniające wydech- Ćwiczenia wydłużające fazę wydechową- Ćwiczenia różnicujące siłę wydechu- Ćwiczenia z pauzami	<ul style="list-style-type: none">- Wdech i wydech nosem; wdech nosem i wydech ustami; wdech i wydech ustami- Dmuchanie oraz ćwiczenia oddechowo-ruchowe- Ziewanie i śmiech oraz energiczne wypowiedanie szeptem spółgłosek zwartych, bezdźwięcznych, wargowych, lub przedniojęzykowych w połączeniu z tylnojęzykowymi, np: <i>stuk-puk, tik-tak, tak-to-tak</i>- chuchanie, dmuchanie np. Na skrawki papieru, piórko zdmuchiwanie płomienia świecy, wydmuchiwanie baniek mydlanych- Powolne i długie wydmuchiwanie powietrza przez usta, wypowiedanie na jednym wdechu pojedynczych głosek, np. Naśladowanie syczenia węża- Wydmuchiwanie powietrza przez usta z jednakową siłą, wydmuchiwanie powietrza przez usta w niejednakową siłą- Wydech przez usta z chwilowym zatrzymaniem powietrza; długa wymowa głosek z chwilowym zatrzymaniem powietrza, np. S s s; wypowiedanie sylab i wyrazów z chwilowym zatrzymaniem powietrza