**Zestaw ćwiczeń oddechowych**

Ćwiczenia i zabawy oddechowe stanowią ważny element w terapii logopedycznej dziecka. Oddychanie to czynność fizjologiczna niezbędna do życia i prawidłowego mówienia. Nieprawidłowy oddech wpływa niekorzystanie na wymowę.

Ćwiczenia oddechowe należy rozpocząć od ćwiczeń łatwych, w czasie których dziecko bawi się oddechem. Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych, które można połączyć z elementami gimnastyki lub ćwiczeniami fonacyjnymi.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, najlepiej raz lub dwa razy w ciągu dnia po kilka minut, wykorzystując różne formy aktywności.

**Zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddech**

* Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi
* Dmuchanie baniek mydlanych
* Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem
* Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kółek do pojemniczka, pudełka itp.
* Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie burzy)
* Dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni
* Dmuchanie na lekkie przedmioty - piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszone na nitkach
* Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości)
* Dmuchanie (wprawianie w ruch) wiatraczków
* Nadmuchiwanie balonika
* Dmuchanie w balonik, żeby nie opadł na podłogę
* Dmuchanie na papierowe łódki lub styropianowe zabawki na powierzchni wody
* Duży i powolny wdech nosem i powolny wydech ustami
* Wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion
* Chuchanie na „zmarznięte” ręce, na gorącą zupę.
* Zabawy ortofoniczne naśladujące głosy zwierząt np. : syczenie węża, szczekanie psa
* Naśladowanie śmiechu ludzi: HA HA HA, HU HU HU, HE HE HE, HI HI HI
* Huśtanie ulubionej zabawki – na brzuch leżącego dziecka kładziemy zabawkę; w czasie wdechu zabawka unosi się do góry, przy wydechu opada
* Dziecko w siadzie skrzyżnym robi wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód

Opracowały: Mariola Siwiec i Alicja Nowak