**Ćwicz oddech razem z dzieckiem.**

Ćwiczenia oddechowe stanowią jedną z form ćwiczeń realizowanych w ramach programu profilaktyki logopedycznej wśród dzieci 3 letnich. Pełnią więc bardzo ważny aspekt, dzięki któremu już najmłodsze dzieci mają świadomość tego, że oddechem można operować w różnoraki sposób: regulować, kontrolować, a przede wszystkim, że oddech można wydłużać.

 Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, baniek mydlanych, chrupek, wiatraczków itp. są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

Głównym celem ćwiczeń oddechowych jest poprawa lub usprawnienie pracy aparatu oddechowego warunkującego prawidłowy rozwój dziecka . Regularne stosowanie ćwiczeń oddechowych zwiększa wydolność płuc, uczy ekonomicznego zużywania powietrza w czasie mówienia, różnicowania faz oddychania (wdech, wydech), wydłużania fazy wydechowej.

W trakcie prowadzenia ćwiczeń oddechowych dąży się do wytworzenia u dziecka umiejętności oddychania torem brzusznym, co jest bardzo korzystne w przypadku wad wymowy. Na jednych zajęciach nie możemy ćwiczeniom oddechowym poświęcać zbyt dużo czasu, lecz ważne jest by stosować je systematycznie. Ćwiczenia należy prowadzić w atrakcyjnej formie i z odpowiednim stopniowaniem trudności. Rozpoczynamy od ćwiczeń najłatwiejszych, w czasie wykonywania których wykorzystywany jest jedynie aparat oddechowy, przechodząc stopniowo do trudniejszych - czyli na połączeniach z elementami gimnastycznymi angażującymi ręce, nogi, tułów, czy wypowiadaniem głosek, mówieniem, śpiewem.

 Podam kilka przykładów ćwiczeń oddechowych, które można z powodzeniem wykonywać w warunkach domowych, bawiąc się razem z dzieckiem.

Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy :

* wąchanie kwiatków;  dziecko  powoli wciąga  powietrze nosem  i równie powoli, aby zapamiętać ich zapach robi wydech
* zdmuchiwanie kawałków papieru z gładkiej powierzchni; dziecko dostaje plastikową rurkę i za jej pomocą ma zdmuchnąć np. 10 papierków
* wesołe wiatraczki; dziecko trzyma w ręku  wiatraczek i  na określony sygnał, np.: klaśnięcie  przybliża wiatraczek do ust i na niego dmucha
* zdmuchiwanie świecy
* dmuchanie na watkę lub piórko, aby długo utrzymywało się w powietrzu

Ćwiczenia na  wydłużenie fazy wydechowej

* balonik; dzieci stojąc w kole naśladują nadmuchiwanie balonu powoli, aby nie pękł
* dmuchanie na świecę, w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie gasł
* puszczanie baniek mydlanych
* mecz piłki pingpongowej; czworo lub dwoje dzieci siedzi naprzeciw siebie
i dmuchają na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu

Ćwiczenia na oddychanie brzuszno – przeponowe

* huśtanie ulubionej zabawki - na brzuszek leżącego płasko na podłodze dziecka należy położyć maskotkę, książkę. W czasie wdechu zabawka unosi się do góry, przy wydechu opada. Zarówno wdech, jak i wydech muszą  być powolne i równomierne,
z chwilowym zatrzymaniem powietrza.

 Łączenie ćwiczeń oddechowych z ruchami rąk, nóg i tułowia

* wdech połączony z odwróceniem ramion (dłonie do przodu), wydech z  nawróceniem  ramion

 Łączenie ćwiczeń oddechowych z artykulacją:

* początkowo samogłosek ustnych ( a, o, u, e, y, i )
* następnie spółgłosek dających się wydłużyć np. sssss, zzzz, fffff itp.