

Ćwiczenia oddechowe

1. Dmuchanie na watkę lub papier (+ przyciskanie palcem dolnej wargi do górnych zębów).
2. Uśmiech + silne dmuchanie (wdech przez nos, wydech przez usta).
3. Ziewanie („król lew idzie spać”).
4. Chuchanie („zmarznięte ręce”).
5. Robienie głębokiego wdechu i wydechu.
6. Głęboki wdech z uniesieniem ramion – wydech – ręce opuszczamy.
7. Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w jamie ustnej.
8. Dmuchanie na płomień świecy z odległości 30-40 cm, tak aby nie zgasł.
9. Dmuchanie na płomień świecy przez rurkę, przez klucz.
10. Dmuchanie na „pływające łabędzie” z papieru w misce z wodą.
11. Dmuchanie na płatki bibuлки przez rurkę.
12. Dmuchanie w balonik.
13. Dmuchanie do butelki z wodą.
14. Gra na instrumentach dmuchanych (np. flet, fujarka).
15. Dmuchanie na watę, piórka.
16. Przesuwanie drobinek papieru przez dmuchanie w rurkę.
17. Wydmuchiwanie piłeczek pingpongowych z miski.
18. Dmuchanie, aby utrzymać piłeczkę (lub piórko w miejscu).
19. Wdmuchiwanie piłki z waty do „bramki”.
20. Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (robienie bąbelków).
21. Robienie baniek mydlanych.
22. Dmuchanie na „frankę” z papieru.

23. Naśladowanie wiatru – wdech nosem, wydech ustami.
24. Węszący pies (głośne oddychanie nosem).
25. Spuszczanie powietrza z balonika (tj. buzi).
26. Nadmuchiwanie gumowych zabawek.
27. Nadymanie policzków i zatrzymanie ich w tej pozycji na kilka sekund, utrzymując w tej pozycji policzki i wargi – oddychamy nosem.
28. Nadymanie policzków razem.
29. Nadymanie policzków na zmianę.
30. Zdmuchiwanie kawałków papieru z gładkiej powierzchni.
31. Zdmuchiwanie kawałków papieru z chropowatej powierzchni.
32. Dmuchanie na kawałki folii aluminiowej zawieszonych na nitkach.
33. Liczenie wron na wydechu (pierwsza wrona bez ogona., lub : pierwsza wrona, druga wrona..).
34. Zabawa w spacer po łące (chodzimy i powoli oddychamy – wdech nosem, wydech ustami, z krótkim przytrzymaniem wdechu – zapachu kwiatów).
35. Przenoszenie papierków za pomocą rurki (na wdechu).
36. Dmuchanie do szklanki z wodą (robienie bąbelków).
37. Dmuchanie na wiatraczki.
38. Dmuchanie na statki z papieru w misce wody.
39. Wykonanie wdechu z uniesieniem rąk do góry, przy wydechu opuszczamy ręce i wypowiadamy samogłoskę np. aaaa.
40. Na leżąc – ułożenie misia na brzuchu i kołysanie go – wdechem i wydechem (mis unosi się i opada), można pod misiem położyć książkę.
41. Robienie krótkiego wdechu i wypowiadanie na nim zdań dwu wyrazowych (np. Ala idzie. Ola biega.) .
42. Wymawianie na jednym wydechu: oto ala, ola, ela, ula.
43. Sowa- hu hu (głośne chuchanie).
44. Zabawa w misie: śpią- oddychanie nosem, budzą się: ziewanie, oddychanie ustami, mruczą: wymawianie mmm przy wydechu nosem (wdech ustami), na leżąc: mmmmaaa, mmmooo, mmmuu.

45. Wdech nosem, wydech ustami, na wydechu wymawiamy: huhu (sowa), koko (kura), „tup, tup, kto tutaj tak tupie”.
46. Zabawa w „śpiącego misia” – policzki wydęte – w tej pozycji wykonujemy ziewnie i chrapanie.
47. Zabawa w podróż głoski A: wymawiamy ją płynnie lub rytmicznie, w zależności jak „głoska podróżuje” (maszeruje, płynie, leci, spaceruje, biegnie itp.), tak samo z innymi samogłoskami ustnymi (e, o, u, i, y).
48. Zabawa w echo: dorosły mówi samogłoskę (np. A) głośno, dziecko powtarza ciszej i dłużej, potem można łączyć w sylaby : ma, na, am ,an (to ćwiczenie też innych samogłosek ustnych).