

21.04.20r.

Logopedia

Zabawy oddechowe, ćwiczące również koncentrację, więc nadają się także dla starszych uczniów. Choćby, jako forma relaksu.

1. Zabawy oddechowe

Przygotuj dowolny wiatraczek lub wspólnie zróbcie go samodzielnie. Dlaczego wiatraczek, a nie np. piórko czy kawałek bibuły? Oczywiście te przedmioty też się sprawdzą, ale jakoś wiatraczek to zawsze jest *przedmiot pożądania* dla malucha. Najczęściej błyszczący i się kręci, i jest na patyku. Idealna zabawka, prawda? Poproś dziecko, aby wprawiło wiatraczek w ruch, dmuchając na niego:

- dłuuuuugo,
- krótko,
- dłuuuuugo,
- krótko.

A potem:

- krótko, krótko,
- dłuuuuugo,
- krótko, krótko,
- dłuuuuugo.

I jeszcze:

- krótko, krótko, dłuuuuugo,
- krótko, krótko, dłuuuuugo.

A na koniec zabawy: malec przestaje dmuchać kiedy ty – odliczając „od tyłu” – dojdiesz do zera np. trzy, dwa, jeden, zero. Oczywiście im starsze dziecko, tym dłuższy może być to czas.

Ważne!

- Pomiedzy każdą sekwencją podmuchów potrzebna jest min. 15-minutowa przerwa.
- Pokazywanie tego co mówisz „na migi”, jest bardziej atrakcyjne dla dziecka np. dłuuuuugo – rozciągasz ramiona, krótko – składasz je niemal do kłaśnięcia dłońmi.
- Poproś malucha, żeby teraz tobie pokazywał, jak długo masz dmuchać na wiatraczek.

Te zmiany szybkości, to również zabawy ćwiczące koncentrację. Nic innego, jak sekwencje do zapamiętania. Starszemu dziecku możesz proponować trudniejsze kombinacje do zapamiętania i wydmuchania.

2. Kwadrat oddechowy

Pokaż dziecku, jak wygląda kwadrat (długość boku: ok. 40 cm). Wystarczy, że narysujesz kształt palcem w powietrzu lub na dywanie. Można też oczywiście na kartce. Następnie ćwiczyacie pokazywanie palcem kolejnych boków i oddychanie:

1. pierwszy bok – wstrzymanie powietrza,
2. drugi bok – wciągnięcie powietrza nosem (wdech),
3. trzeci bok – ponowne wstrzymanie powietrza,
4. czwarty bok – wydech.

I tak 2-3 razy. Nie więcej.

3. Piłeczka do zabawy

Poproś dziecko, by przetransportowało piłeczkę pingpongową z jednego miejsca na drugie, wyłącznie za pomocą oddechu (dmuchając i nadając piłce kierunek) np.

- od kanapy do fotela,
- najdalej jak umiesz (i mierzycie miarką),
- żeby przeleciała przez próg,
- do schodów,
- na koniec dywanu itd.

4. Mecz

Na prostej powierzchni np. ławie w pokoju, kładziesz piłeczkę. Ty z jednej strony ławy, dziecko na przeciwległym boku. Każde z was ma za zadanie ak dmuchać w piłeczkę, żeby strzelić gola przeciwnikowi.

Możecie też zrobić mniejsze boisko. Wystarczy narysować na białej kartce A4 dwie bramki oraz połowę boiska i zabawa może się zacząć.

5. Papuga

Poproś dziecko, aby wyraźnie powtarzało za tobą poszczególne sylaby. Łatwiej zachęcisz pociechę do *papugowania* jeśli pobawicie się w *przederżnianie* lub staniecie przed lustrem. Poniżej podaję przykładowe sylaby, mogą być inne takie, które dziecko łatwo powtórzy.

- AR, AR, AR
- ER, ER, ER
- OR, OR, OR
- DRA, DRO, DRE
- TRA, TRO, TRE
- BRU, BRY, BRA
- ATRA, ATRE, ATRO
- RA, RO, RE, RI
- GRA, GRO, GRE