***1 .Ćwiczenia oddechowe***

**5 minut ćwiczeń oddechowych każdego dnia!**

**Oddychanie** jest czynnością ważną dla poprawnego mówienia, a także dla poprawnego rozwoju aparatu artykulacyjnego. W sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, dlatego ważne jest kontrolowanie, w jaki sposób oddychają nasze dzieci.

***Ćwiczenia oddechowe, które proponuję mają na celu:***- wyrobienie oddechu przeponowego   
- poszerzenie pojemności płuc   
- rozróżnianie fazy wdechu i wydechu   
- wyrobienie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej   
- mówienia na wydechu   
- dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi   
- zsynchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, raz lub dwa razy w ciągu dnia po około 5 minut.

W każdym ćwiczeniu ruchowym przestrzegamy zgodności faz ruchu z fazami oddechowymi:   
- przy uniesieniu ramion w górę - wydech nosem   
- przy opuszczeniu - wydech ustami   
- przy wyproście tułowia - wdech nosem   
- przy skłonie - wydech ustami.

**Zestaw ćwiczeń oddechowych:**

**I**   
1. wdech nosem , wydech ustami (ćw. w poz. stojącej)   
2. głęboki wdech z uwypukleniem klatki piersiowej i długi wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leżącej)   
3. dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami: wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion   
4. chłodzenie gorącej zupy na talerzu ( ręce złożone na kształt talerza) - dmuchanie ciągłym strumieniem.

**II**   
1. wdech z wyciągnięciem rąk przed siebie, wydech z opuszczeniem rąk(ćw. w poz. stojącej)   
2. wdech wraz z uniesieniem nóg, wydech wraz z opuszczeniem kończyn (ćw. w poz. leżącej)   
3. dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami : wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód   
4. dmuchanie na kolanie, wycięte z bibuły listki.

**III**   
1. wdech z wyciągnięciem rąk ku górze, wydech z opuszczeniem rąk w dół (ćw. w poz. stojącej)   
2. wdech z wyciągnięciem rąk za głowę, wydech z opuszczeniem rąk do tułowia (ćw. w poz. leżącej)   
3. wdech z uniesieniem rąk ku górze w pozycji klęczącej, siad na piętach, wydech ze skłonem w przód, ręce oparte na podłodze  
4. wdychamy zapach lasu- w staniu obok krzesła ,dzieci wykonują na przemian wdech i wydech. Przy wdechu - stają na palcach i unoszą ręce. Przy wydechu- opadają na całe stopy i opuszczają ręce.

**IV**   
1. wdech z podniesieniem rąk w górę, w bok, wydech ze skłonem w przód (ćw. w poz. stojącej)   
2. wdech z uniesieniem nóg i wyciągnięciem rąk jak najdalej od siebie, wydech wraz z rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leżącej)   
3. wdech oczy otwarte, wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni (ćw. w poz. siedzącej)   
4. dzieci siadają w kole, w środku leży duża obręcz. Każde dziecko otrzymuje kulę z waty i próbuje ją wdmuchać do środka koła. Zabawę powtarzamy 2, 3 razy.

**V**   
1. wdech - ręce na biodrach , skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej (ćw. w poz. stojącej)   
2. wdech z przyciśnięciem rąk do podłogi, wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leżącej)   
3. wdech w pozycji siedzącej, wydech podczas kładzenia się na plecy  
4. jesienny wiatr.   
Dzieci, stają w rozsypce, robią wdech, a następnie długi wydech ustami, naśladując dmuchanie wiatru.

**Ćwiczenia w formie zabawowej (wplatane w tok zajęć lub zabawę):**

1. "Misie" śpią, oddychają nosem (wdech i wydech nosem).   
2. Naśladowanie odgłosu pracującego odkurzacza. Dzieci leżą na plecach, na podłodze, głęboko wciągają powietrze nosem, a następnie wypuszczają buzią , potem naśladują odgłos odkurzacza.   
3. Dmuchanie na kuleczki śniegowe. Dzieci dzielimy na 3 lub 4 grupy tworzące koła. W środku każdego koła leży obręcz. Dzieci otrzymują kulki z waty. Zadaniem dzieci jest wdmuchnąć kulki z waty do środka obręczy. Nie wolno przy tym używać rąk.   
4. Wyścigi pudełek. Dzieci dmuchają na pudełka, starając się jak najszybciej przebyć drogę z jednego końca sali na drugi.   
5. Chuchanie na zmarznięte ręce.   
6. Gwiazdki. Dmuchanie na trzymane przed sobą gwiazdki zawieszone na nitkach.   
7. Naśladowanie odgłosów podmuchu wiatru, buczenia trzmieli i śpiewu ptaków.   
8. Dmuchanie na "poparzony" ogniem palec.   
9. Dmuchanie na kwiatki z bibuły (tak, aby nie upadły na podłogę)   
10. Dmuchanie na papierki po cukierkach. Dzieci otrzymują kolorowe papierki po cukierkach, oglądają je, a następnie kładą na podłodze i dmuchają na nie tak aby się przesuwały.   
11. Dmuchanie na małe kuleczki z papieru leżących na dywanie. Zdmuchiwanie małych kulek z ręki.   
12. Dmuchanie na wiatraczek (sprawdzenie czy się porusza)   
13. Lokomotywa oddaje nadmiar pary: ffff lub szszsz.   
14. Pociąg stoi gotowy do odjazdu, lokomotywa sapie -pf, pf, pf, pociąg powoli rusza i jedzie coraz szybciej -cz, cz, cz,   
15. Gwizdanie gwizdkiem, gwizdanie na jednym wydechu.   
16. Spacer po łące- podchodzenie do kwiatów i wąchanie ich.   
17. Wdmuchiwanie piłeczek pingpongowych do bramek - zabawy w parach lub do siebie.   
18. Wyścig myszek. Na dużej kartce papieru narysowany jest tor wyścigowy, zadaniem dzieci jest dmuchanie przez słomkę na papierową myszkę -czyja myszka pierwsza dotrze do mety.   
19. Dmuchanie na własną grzywkę.   
20. Czarodziejski obrazek. Każde dziecko dostaje kartkę , na której jest kropla tuszu, dziecko dmucha na nią przez słomkę tak, aby powstał czarodziejski obrazek.   
21. Echo- powtarzanie z prowadzącym sylab: ma, me, mu, mi, my,.   
22. Naśladowanie szelestu liści w parku.   
23. Puszczanie baniek mydlanych.   
24. Gra na trąbce, gwizdkach, flecie.   
25. Zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu.

**ZABAWY ODDECHOWE**

**Zabawa z lusterkiem**

Chuchnij na lusterko. Widzisz, jak pokrywa się parą wodną. Narysuj na zaparowanym lusterku kropkę, słoneczko, chmurkę.

Chuchnij parę razy na swoją dłoń. Czujesz ciepło swojego oddechu?

**Wesoły wiatraczek**

Na pewno lubisz dmuchać na wiatraczek i obserwować jak się obraca.

Wykorzystanie w zabawie składanek z papieru – wiatraczków, dmuchamy mocno i obserwujemy jak wiatraczek się porusza, a co dzieje się jak dmuchamy leciutko?

**Balonik**

Nadmuchiwanie balonika – naśladowanie dmuchania balonika.

Wypuszczanie powietrza z balonu – długie **ssss**.

**Śpiewak**

Śpiewanie na jednym wydechu samogłosek i spółgłosek: s, z, sz, ż, w, f oraz sylab: ma, mo, me, mu, my, na, no, ne, nu, ny (cicho, głośno, wysoko, nisko)

**Spacer po łące**

Spacerujemy po łące pełnej pachnących kwiatów, każdy z nich pachnie inaczej, aby się przekonać podchodzimy do nich i wąchamy.

**Miś śpioch**

Leniwy miś Marcel lubił przechadzać się po lesie , ale co to za przechadzka, co ujdzie kawałek zwija się w kłębuszek i śpi- misie oddychają nosem, leśne odgłosy budzą go – misio ziewa –wdech i wydech ustami.

#### Frędzelki

Weź kartkę papieru i dmuchnij na nią. Teraz porozdzieraj kartkę do połowy, tak żeby powstały frędzelki. Dmuchaj teraz na nie.

**Samolocik**

Wykonanie składanki z papieru – samolocik, dmuchanie na niego mocno, tak żeby pofrunął wysoko.

**Dmuchawka/piszczałka**

Wykorzystanie rozwijającej się dmuchawki. Dmuchanie w nią mocno żeby rozwinęła się do końca.

**Bańka mydlana**

Puszczanie baniek mydlanych.

**Korale jarzębiny**

Masz rozsypane na stole korale jarzębiny, rozdmuchaj je na wszystkie strony, teraz będzie bardzo trudne zadanie przedmuchaj paciorki tak, aby ułożyły się w korale.

**Papierowe kulki**

Zrób dużo kulek z papieru, włóż je do pojemnika. Rozdmuchaj je we wszystkie strony ( można do dmuchania użyć plastikowej rurki)

**Tor wyścigowy**

Zrób tor wyścigowy z klocków. Mam tu dla ciebie piłeczkę – twoim zadaniem będzie przeprowadzić przez zbudowany przez ciebie tor piłeczkę ( może być też korek, kulka z papieru, mały plastikowy samochodzik)