

Ćwiczenia oddechowe

Wierszyki na jednym oddechu

Małe **ćwiczenie oddechowe** o wielkim znaczeniu – recytacja krótkiego, rymowanego tekstu na jednym oddechu. Znam 3 wierszyki, z czego jeden świetnie wpisuje się w zajęcia o tematyce związanej z **Wielkanocą**.

„Kura”

Nabieramy powietrze nosem i na jednym oddechu mówimy tekst:

Siedzi kura w koszyku, liczy jaja do szyku: jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo...

I liczymy do tyłu, do ilu potrafimy najwięcej:)

„Rosół”

Siedzi chłop przy stole liczy oka w rosole: jedno oko, drugie oko, trzecie oko...

„Wrony”

Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona.... a trzynasta ogoniasta!

Wierszyki na jednym oddechu są bardzo popularną i niezwykle lubianą przez dzieci zabawą. Można zaproponować na przykład wpisywanie rekordów: do ilu uda się policzyć najwięcej każdego dnia lub na każdych zajęciach. Zachęcam również dorosłych do wspólnych zabaw z dziećmi:)

Ćwiczenia oddechowe:

- korekcja toru oddechowego [w trakcie mówienia: wdech nosem, wydech ustami]
- pogłębienie oddechu
- aktywizacja przepony
- wydłużenie fazy wydechowej
- zwiększenie pojemności życiowej płuc
- wzmocnienie mięśni oddechowych
- usunięcie nadmiernego napięcia mięśniowego
- relaksacja

Jednocześnie pamiętajmy, że **ćwiczenia oddechowe** robimy tylko kilkakrotnie. Nie dłużej niż 3 do 5 minut. Z dziećmi, które nie mają przeciwwskazań do ich wykonywania.

Ćwiczenia artykulacyjne

Zestaw **ćwiczeń artykulacyjnych** przygotowany w wiosennej oprawie. Głównie ćwiczenia mające na celu wypracowanie **pionizacji języka**, niezbędnego do prawidłowej wymowy głosek z szeregu szumiącego [sz], [ż/rz], [cz], [dź] oraz głoski [r]. W załączeniu plik do pobrania.

Wydrukowaną kartę z obrazkami pokolorować i porozcinać wzdłuż linii. Pojedyncze karteczki poskładać i wrzucić do pojemnika lub umieścić każdą z nich w jajku niespodziance.

Zadaniem dziecka jest wybrać karteczkę i wykonać zaproponowane na niej ćwiczenie. Dodatkowo można poprosić o **interpretację obrazka** – dlaczego kojarzy się z wiosną lub z danym ćwiczeniem.

Na przykład: bocian – przylatuje do Polski wiosną. Długo stoi na jednej nodze a to jest podobne do trzymania języka w górze:)

Ćwiczenia artykulacyjne:

- bocian – Unieś czubek języka na walek dziąsłowy, policz do 5 i opuść.
- jaskółka – Unieś boki języka do górnych zębów.
- żaba – Skacz czubkiem języka z ząbka na ząbek – u góry.
- deszcz – Narysuj na podniebieniu czubkiem języka kropeczki.
- zajączek – Zrób czubkiem języka 10 dużych skoków: z dolnych zębów na górne.
- słońce – Narysuj czubkiem języka na podniebieniu kółko i promyki.
- tulipany – Pokaż jak wachasz tulipany: wdech nosem, wydech ustami.
- motyl – Zaśpiewaj: la, lo, le, lu, ly na ulubioną melodię.
- kurczaki – Prześlij całuski: raz głośne, raz ciche – swojej rodzinie.
- gąsienica – Czubek języka na walek dziąsłowy – otwieraj i zamykaj zęby nie odklejając języka.
- ślimak – Przeciskaj język pomiędzy zbliżonymi do siebie zębami.
- pająk – Kląskaj językiem.