### Ćwiczenia oddechowe - znajdują w logopedii szerokie zastosowanie. Są one istotne w terapii zaburzeń artykulacji, niepłynności mowy, dysfunkcji głosu, we wczesnej interwencji logopedycznej.

### Celem ćwiczeń oddechowych jest :

* poszerzenie pojemności płuc,
* wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
* wyrobienie prawidłowego toru oddechowego,
* odróżnienie fazy wdechu i wydechu,
* wyrobienie umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonej fazy wydechowej,
* dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
* zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

**Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:**

* w przewietrzonym pomieszczeniu,
* przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku,
* systematycznie 2–3 razy dziennie przez kilka minut.

Oto niektóre z ćwiczeń, które z łatwością można wykonywać:

**Gra w wężą**

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

* Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami
* Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
* Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
* Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.



**Dmuchanie wielkiego balona**

* Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
* Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
* W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu **dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos** jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.



**Oddychanie w stylu słonia**

* Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
* Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
* Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
* Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



**Oddech lamparta**

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje [**przeponę**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przepona_%28mi%C4%99sie%C5%84%29).

* Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
* Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
* Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.



Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.

Literatura:

<https://forumlogopedy.pl/artykul/techniki-oddechowe-w-pracy-logopedy>

<https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/>)