

## **PORADY DLA RODZICÓW**

### **Ćwiczenia oddechowe:**

- Ćwiczenia i zabawy oddechowe wchodzą w zakres różnego typu zajęć, np. logopedycznych, korekcyjnych, muzycznych itp.
- Głównym celem ćwiczeń oddechowych jest poprawa lub usprawnienie pracy aparatu oddechowego warunkującego prawidłowy rozwój dziecka oraz wspomaganie poprawnej i skutecznej realizacji innych zadań.
- Regularne stosowanie ćwiczeń oddechowych zwiększa wydolność płuc, uczy ekonomicznego zużycia powietrza w czasie mówienia, różnicowania faz oddychania (wdech, wydech), wydłużania fazy wydechowej.
- W trakcie prowadzenia ćwiczeń oddechowych dąży się do wytworzenia u dziecka umiejętności oddychania torem brzuszny, co jest bardzo korzystne w przypadku wad wymowy.
- Na jednych zajęciach nie możemy ćwiczeniom oddechowym poświęcać zbyt dużo czasu, lecz ważne jest by stosować je systematycznie.
- Ćwiczenia należy prowadzić w atrakcyjnej formie i z odpowiednim stopniowaniem trudności.
- Rozpoczynamy od ćwiczeń najłatwiejszych, w czasie wykonywania których wykorzystywany jest jedynie aparat oddechowy, przechodząc stopniowo do trudniejszych - czyli na połączeniach z elementami gimnastycznymi angażującymi ręce, nogi, tułów, czy wypowiedaniem głosek, mówieniem, śpiewem.
- Należy pamiętać, by nie wprowadzać nowego ćwiczenia dopóki poprzednie nie zostało optymalnie wykonane.
- Każde dziecko ma własny rytm oddechu, odrębną pojemność płuc i budowę klatki piersiowej, dlatego należy pamiętać o tym, aby ćwiczenia oddechowe miały charakter indywidualny, dostosowany do możliwości rozwojowych dziecka.
- Zawsze należy chwalić dziecko za poprawnie wykonane ćwiczenie.