ĆWICZENIA ODDECHOWE

Mówienie jest nierozłącznie związane z oddychaniem.Inny jest sposób oddychania, wtedy gdy milczymy, a inny, gdy mówimy.Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużeniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy.

Przykłady:

Wdech nosem -usta zamknięte i wydech ustami.

Dmuchanie na płomień świecy.

Dmuchanie na piłeczkę pingpongową - wyścigi piłek.

Dmuchanie na zawieszone na nitce krążki lub kulki waty.

Chłodzenie gorącej zupy - dmuchanie ciągłym strumieniem.

Zdmuchiwanie mlecza tak długo aż spadną wszystkie nasionka.

Chuchanie na ręce bo zmarzły.

Naśladowanie lokomotywy- ffff,szszsz.

Wypuszczanie powietrza z balonika (długie ssssss).

Nadmuchiwanie balonika.

Dmuchanie na piórko , aby nie spadło.

Wyścigi chrupek - dmuchanie w parach.

Liczenie na jednym wydechu.

Powtarzanie zdań na jednym wydechu, najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.

Powtarzanie zdań szeptem.

Naśladowanie śmiechu różnych osób (śmiech - wesoły, beztroski, gwałtowny, cichy, lekki, tłumiony)

Staruszki - He-he-he

Kobiety - jasny- ha-ha-ha

Mężczyzny -tubalny, rubaszny- ho-ho-ho

Dziewczynki - piskliwy, chichotliwy - hi-hi-hi

Chłopca -wesoły, hałaśliwy- ha-ha-ha