

Emisja głosu

Scenariusz 3

Propozycje ćwiczeń usprawniających oddech

Dziecko w wieku szkolnym, młodzież i osoby dorosłe

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Ćwiczenia usprawniające oddech

Ćwiczenia można wykonywać:

- stojąc (nogi rozstawione na szerokość bioder),
- leżąc (nogi mogą być zgięte w kolanach),
- siedząc (plecy wyprostowane, całe stopy dotykają podłoża).

Uwaga! W zależności od możliwości i potrzeb należy je robić co najmniej 2 razy dziennie ok. godziny przed lub po jedzeniu, by żołądek zbytnio nie utrudniał pracy przepony! Ćwiczeń oddechowych nie wolno wykonywać zbyt długo, by nie zakręciło się w głowie.

W pozycji leżącej:

- swobodny wdech i wydech, tak by brzuch unosił się podczas wdechu i opadał przy wydechu. Nie wolno unosić brzucha siłą mięśni, tylko oddechem,
 - liczenie:
 - 1 – wdech,
 - 1, 2 – zatrzymanie oddechu,
 - 1, 2, 3, 4 – wydech,
 - 1 – zatrzymanie oddechu,
- i znowu:
- 1 – wdech,
 - 1, 2 – zatrzymanie oddechu,
 - 1, 2, 3, 4 – wydech,
 - 1 – zatrzymanie oddechu.

Uwaga! Po kilku razach fazę wydechu można wydłużyć, licząc do 6, potem do 8, 10.

W pozycji stojącej:

- szybki wdech z uniesieniem rąk, następnie dłuższy wydech z jednoczesnym skłonem, ręce opadają w dół – powtórzenie ćwiczenia kilka razy,
- przy ustach dość szeroko otwartych – szybkie wdechy i wydechy, naśladowanie tzw. zziąjanego pieska,

W tym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na dość intensywną pracę dolnej części żeber oraz brzucha.

- wypowiadanie półszepceniem najpierw powoli, a potem coraz szybciej następujących zbitek i sylab: ckckckck, tktktk, czkczkczk, tuku tuku, pukupuku.

Uwaga. Podczas prawidłowo wykonywanego ćwiczenia będzie odczuwać się pracę przepony w okolicach splotu słonecznego.

W pozycji siedzącej:

- intensywne wypowiadanie głoski /s/. Po każdym wypowiedzeniu – szybki wdech: /s/ – wdech – /s/ – wdech – /s/ – wdech – ze zwróceniem bacznej uwagi na pracę dolnej części żeber i brzucha,
- intensywne wypowiadanie głoski /f/. Po każdym wypowiedzeniu – szybki wdech: /f/ – wdech – /f/ – wdech – /f/ – wdech – ze zwróceniem bacznej uwagi na pracę dolnej części żeber i brzucha,
- podobne ćwiczenie do dwóch poprzednich, ale z wypowiadaniem na zmianę głoski /s/ i /f/,

Uwaga. Powyższe ćwiczenia należy pominąć, gdy ktoś ma problem z prawidłowym wypowiedzeniem głosek /s/ oraz /f/. Wtedy najpierw trzeba popracować nad ich prawidłową realizacją.

- intensywne wdechy i wydechy nosem przy zamkniętych ustach (uczucie zadyszki!)

Uwaga. Trzeba zwrócić uwagę na pracę dolnej części żeber oraz brzucha.

2. Bajka o koguciku i kurce

Terapeuta proponuje ćwiczenie oddechu z wykorzystaniem znanej bajki o koguciku i kurce. Po każdej frazie należy dobrać oddech:

- Był sobie raz kogucik i kurka i poszli ze sobą na spacer. ///
 - Kogucikowi strasznie zechciało się pić, tak że wyciągnął nóżki i zemdlął. ///
 - Kurka bardzo się tym zmartwiła, biegnie do morza i mówi: ///
 - Morze, morze daj wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. ///
- itd.

3. Wrona bez ogona

- Liczenie na jednym wdechu „wron bez ogona”: jedna wrona bez ogona; druga wrona bez ogona; trzecia wrona bez ogona itd.

Autor: Aleksandra Sozańska-Kut