

ODDYCHAM USTAMI WIĘC:



- mam zaburzenia napięcia mięśniowego.
- połykam w sposób infantylny
- mój język nie przyjmuje prawidłowej pozycji spoczynkowej
- mam wadę zgryzu
- mam wadę wymowy
- często choruję
- jestem niedotleniony, gorzej skoncentrowany, trudniej jest mi się skupić

CREATED BY: MÓWIKOWO.LOGOPEDA

ODDYCHAM NOSEM WIĘC:



Jestem gościem!
Oddycham przez nos.

- moje kości twarzoczaszki (zwłaszcza szczęki) rozrastają się prawidłowo.
- nie mam wady zgryzu
- mój język przyjmuje prawidłową pozycję spoczynkową
- utrzymuję prawidłową postawę ciała
- jestem prawidłowo dotleniony
- rzadziej choruję
- jestem bardziej skoncentrowany i skupiony

CREATED BY: MÓWIKOWO.LOGOPEDA

Pomysły na zabawy oddechowe dla dzieci



Wąchanie

Wąchanie kwiatów, wacików nasączonych olejkami eterycznymi, wąchanie opakowań po perfumach, zabawa w "Detektywa Wąchacza".



Zdmuchiwanie

Zdmuchiwanie drobnych elementów (piórek, confetti, pomponów) z dłoni lub innych powierzchni.



Mruczenie

Mruczenie różnych piosenek, rytmów.



Wciąganie

Wciąganie powietrza na zmianę raz jedną, raz drugą dziurką. Wciąganie powietrza i przytrzymywanie.



Gimnastyka

Połączenie oddychania nosem z równoczesnym wykonywaniem ćwiczeń lub zabaw ruchowych (np. torę przeszkód).



Artyzm

Połączenie oddychania nosem z równoczesnym wykonywaniem prac plastycznych, prac manualnych.