Ćwiczenia oddechowe i dykcyjne

1. Dmuchanie na watkę lub papier (+ przyciskanie palcem dolnej wargi do górnych zębów)
2. Uśmiech + silne dmuchanie (wdech przez nos, wydech przez usta)
3. Ziewanie („król lew idzie spać")
4. Chuchanie („zmarznięte ręce")
5. Robienie głębokiego wdechu i wydechu
6. Głęboki wdech z uniesieniem ramion – wydech – ręce opuszczamy
7. Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w jamie ustnej
8. Dmuchanie na płomień świecy z odległości 30-40 cm, tak aby nie zgasł
9. Dmuchanie na płomień świecy przez rurkę, przez klucz
10. Dmuchanie na „pływające łabędzie" z papieru w misce z wodą
11. Dmuchanie na płatki bibułki przez rurkę
12. Dmuchanie w balonik
13. Dmuchanie do butelki z wodą
14. Gra na instrumentach dmuchanych (np. flet, fujarka)
15. Dmuchanie na watę, piórka
16. Przesuwanie drobinek papieru przez dmuchanie w rurkę
17. Wydmuchiwanie piłeczek pingpongowych z miski
18. Dmuchanie, aby utrzymać piłeczkę (lub piórko w miejscu)
19. Wdmuchiwanie piłki z waty do „bramki"
20. Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą (robienie bąbelków)
21. Robienie baniek mydlanych
22. Dmuchanie na „firankę" z papieru
23. Naśladowanie wiatru – wdech nosem, wydech ustami
24. Węszący pies (głośne oddychanie nosem)
25. Spuszczanie powietrza z balonika (tj buzi)
26. Nadmuchiwanie gumowych zabawek
27. Nadymanie policzków i zatrzymanie ich w tej pozycji na kilka sekund, utrzymując w tej pozycji policzki i wargi – oddychamy nosem
28. Nadymanie policzków razem
29. Nadymanie policzków na zmianę
30. Zdmuchiwanie kawałków papieru z gładkiej powierzchni
31. Zdmuchiwanie kawałków papieru z chropowatej powierzchni
32. Dmuchanie na kawałki folii aluminiowej zawieszonej na nitkach
33. Liczenie wron na wydechu (pierwsza wrona bez ogona.., lub : pierwsza wrona, druga wrona..)
34. Zabawa w spacer po łące (chodzimy i powoli oddychamy – wdech nosem, wydech ustami, z krótkim przytrzymaniem wdechu – zapachu kwiatów)
35. Przenoszenie papierków za pomocą rurki (na wdechu)
36. Dmuchanie do szklanki z wodą (robienie bąbelków)
37. Dmuchanie na wiatraczki
38. Dmuchanie na statki z papieru w misce wody

39. Wykonanie wdechu z uniesieniem rąk do góry, przy wydechu opuszczamy ręce i wypowiadamy samogłoskę np. aaaa
40. Na leżąco – ułożenie misia na brzuchu i kołysanie go – wdechem i wydechem (mis unosi się i opada), można pod misiem położyć książkę
41. Robienie krótkiego wdechu i wypowiadanie na nim zdań dwu wyrazowych (np. Ala idzie. Ola biega.)
42. Wymawianie na jednym wydechu: oto ala, ola, ela, ula
43. Sowa- hu hu (głośne chuchanie)
44. Zabawa w misie: śpią- oddychanie nosem, budzą się: ziewanie, oddychanie ustami, mruczą: wymawianie mmm przy wydechu nosem (wdech ustami), na leżąco: mmmmaaa, mmmooo, mmmuu..
45. Wdech nosem, wydech ustami, na wydechu wymawiamy: huhu (sowa), koko (kura), „tup, tup, kto tutaj tak tupie"
46. Zabawa w „śpiącego misia" – policzki wydęte – w tej pozycji wykonujemy ziewnie i chrapanie
47. Zabawa w podróż głoski A: wymawiamy ją płynnie lub rytmicznie, w zalezności jak „głoska podróżuje" (maszeruje, płynie, leci, spaceruje, biegnie itp.), tak samo z innymi samogłoskami ustnymi (e, o, u, i, y)
48. Zabawa w echo: dorosły mówi samogłoskę (np. A) głośno, dziecko powtarza ciszej i dłużej, potem można łączyć w sylaby : ma, na, am ,an (to ćwiczenie też innych samogłosek ustnych)