Ćwiczenia oddechowe - poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp.

Przykłady:

Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.

Dmuchanie na płomień świecy.

Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.

Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.

Chłodzenie „ gorącej zupy" – dmuchanie ciągłym strumieniem.

„ Zdmuchiwanie mlecza" – długo, aż spadną wszystkie nasionka.

Chuchanie na zmarznięte ręce.

Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary" – ffff, szszsz.

Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss".

Nadmuchiwanie balonika.

Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu", „ au-au-au" – na jednym wydechu.

Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.

Liczenie na jednym wydechu.

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

<u>UWAGA! WYBIERAMY TYLKO JEDNO ĆWICZENIE I POWTARZAMY JE MAKSYMALNIE 3-5 RAZY, ABY NIE DOSZŁO DO HIPERWENTYLACJI.</u>