

EDUCAREA RESPIRAȚIEI NONVERBALE

Jocuri și exerciții

Prof. logoped Botoșăneanu Gianina
CLI – CJRAE Constanța

Formarea unei articulări clare și corecte reprezintă o cerință de bază în dezvoltarea vorbirii. Articularea sunetelor se bazează în primul rând pe efectuarea corectă a respirației. Însușirea unor tehnici respiratorii corecte este importantă în formarea unei pronunții corecte și a unei vorbiri fluente.

La copii, respirația prezintă o serie de particularități în raport cu vârsta. Respirația diafragmatică a copiilor se transformă la vârsta preșcolară în respirație toraco-abdominală și în mod treptat, spre pubertate, se diferențiază în respirație de tip toracic la fete, rămânând costo-abdominală la băieți.

În perioada copilăriei pot apărea neregularități în procesul de coordonare a respirației cu actul fonației, datorită unei continue dezvoltări a organismului.

Coordonarea dintre inspir și expir se face prin exerciții ce privesc respirația, atât în stare de repaus, cât și în timpul vorbirii.

Exercițiile de respirație nonverbală constituie o etapă premergătoare pentru respirația verbală.

a) Exerciții de expirație

- ❖ Jocul: „*Suflă în hârtiuțe colorate – trei culori*” (Pune, pe rând, câte o hârtiuță în palmă și suflă. Observă ce culoare are hârtiuța care a ajuns cel mai departe de tine. Exercițiul continuă prin mărirea distanței mâinii față de gură, în timp ce expiri.)
- ❖ Jocul „*Trenulețul paharelor*” – Suflă spre o biluță ușoară într-un șir de pahare pline cu apă (Așează pe masă 2 – 3 pahare pline cu apă, unul în spatele celuilalt, asemenea vagoanelor unui trenuleț. Biluța ușoară (ping pong) este în primul pahar, deasupra apei, cu ajutorul expirului, suflând, biluța înaintează în al doilea pahar și tot așa până

ajunge la ultimul pahar, așezat pe masă. Copilul poate desena pe biluță ce își dorește, pentru ca jocul să devină mai plăcut.)

- ❖ Jocul „*Suflă în fulgi colorați*” (Suflă câte un fulg, apoi suflă în mai mulți fulgi, în același timp. Privește-i cum zboară lin!)
- ❖ Jocul „*Bărcuța plutește pe apă*” (Confecționează o bărcuță din hârtie și așează-o într-un vas cu apă. Ajută bărcuța să plutească, suflând, în direcția în care dorești să ajungă.)
- ❖ Jocul „*Drumul iepurașului*” (Desenează, pe o coală de hârtie, două linii paralele, drum drept și la capătul drumului desenează o căsuță. Așează, la începutul drumului, o bilă ușoară pe care poți desena un iepuraș. Ajută iepurașul să ajungă la căsuță, folosind un pai de băut prin care suflă și astfel conduci biluța, pe drumul drept, până la capăt.)
- ❖ Jocul „*Pista cu mașinuțe*” (Desenează, pe o coală de hârtie, o pistă/un drum șerpuit. Așează pe ea o bilă pe care poți desena o mașinuță care să ajungă de la start la stop, finalul drumului. Ajută mașina să ajungă la final, folosind un pai de băut prin care suflă și astfel conduci biluța pe drumul șerpuit până la capăt.)
- ❖ Jocul „*Zboară fulgule de nea*” (Menține un fulg în aer. Ajută-l să rămână în aer, cât mai mult, suflând în el.)

b) Exerciții pentru inspirație

- ❖ Jocul „*Recunoaște după miros*” (Copilul miroase și vizualizează, pe rând: o portocală, o lămâie, usturoi, ceapă. Așează pe masă citricele și legumele, apoi miroase esențele de pe un șervețel și indică leguma sau fructul corespunzător. Fără să vadă, miroase și denumește citricele sau legumele pe care le-a mirosit.)
- ❖ Jocul „*Urmează drumul parfumat*” (Pe o coală de hârtie, se conturează cu ulei volatil parfumat două linii de lungimi diferite. Miroase și spune care drum parfumat este mai lung, primul sau al doilea)
- ❖ Jocul „*Pisicuța ajunge la pește*” (Cu ajutorul mirosului, ajutăm pisicuța să urmeze drumul până la peștișor. Desenează drumul pe care îl are de urmat pisica, apoi – cu ajutorul mirosului – vei ajunge la peștișor.)

c) Inspirația diferențiată

- inspiri o dată pe nas și expiri o dată pe gură (când inspiri, atingi cu ambele mâini pieptul, pe expir întinde mâinile în lateral.)
- inspiră de două ori pe nas, expiră de trei ori pe gură (Ține o jucărie de pluș cu ambele mâini. Când inspiri, apropie jucăria de piept, iar pe expir îndepărtează jucăria, cu mișcări sacadate.)
- inspiră și concomitent, bate din palme de cinci ori, expiră și bate din palme de 10 ori.
- inspiră lung, ridicând în același timp un picior în spate, expiră lung și ridică piciorul în față.