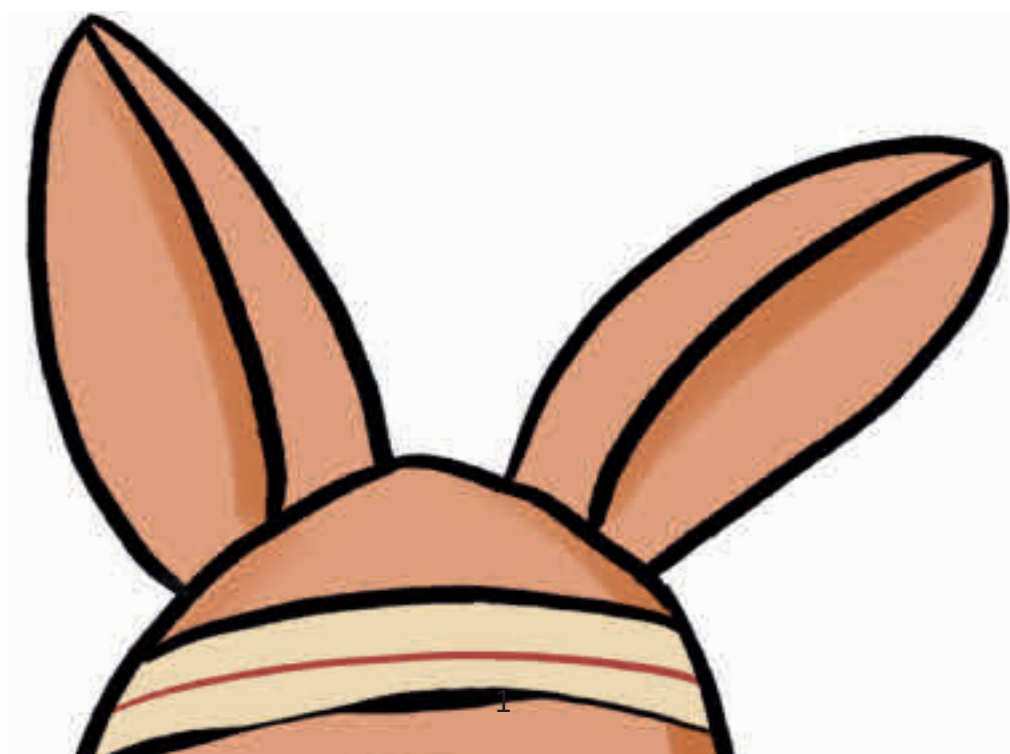


## SPIS TREŚCI

OD AUTORKI . . . . .	2
PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ . . . . .	3
WIERSZ <b>HISTORIA SKOCZNEGO KANGURA</b> . . . . .	5
WSKAZÓWKI . . . . .	6
EFEKTY TERAPEUTYCZNE . . . . .	8
KARTA 1 – BIEŻNIA NA STADIONIE I WOLNE SKOKI KANGURA. . . . .	9
KARTA 2 – PROSTA DROGA . . . . .	10
KARTA 3 – SKOKI W GÓRĘ I W DÓŁ ORAZ PISTACJE . . . . .	11
KARTA 4 – SKOCZNE PSOTY . . . . .	12
KARTA 5 – Z GÓRY DO DZIURY ORAZ OGRÓDEK . . . . .	13
KARTA 6 – PRZEZ MURY POD CHMURY ORAZ LĄDOWANIE NA ANTENIE . . . . .	14
KARTA 7 – KANGUR ZWYCIĘZCA (KOLOROWANKA) . . . . .	15
PLAN ĆWICZEŃ ODDECHOWO-FONACYJNYCH . . . . .	16
MOJE NOTATKI . . . . .	17



**Szanowni Państwo,**

z ogromną radością oddaję w Wasze ręce pierwszą część *Bąbelkowych historii* stworzonych z myślą o wspieraniu rozwoju dzieci w zakresie oddechu i fonacji, poprzez ciekawą opowieść, ćwiczenia i wspólną zabawę.

Wierzę, że dzięki Państwa zaangażowaniu i twórczemu podejściu każda *Bąbelkowa historia* stanie się okazją do rozwijania kluczowych umiejętności oddechowo - fonacyjnych oraz budowania relacji poprzez złapanie oddechu odwzajemnionego uśmiechem!

Zachęcam, aby każde ćwiczenie dostosowywać do indywidualnych możliwości dziecka, z którym pracujemy.

Kluczem do sukcesu jest zabawa – to ona sprawia, że nauka staje się przyjemnością, a nie obowiązkiem.

Na kolejnych stronach znajdą Państwo wyjaśnienia dotyczące oczekiwanych efektów terapeutycznych. Ich głównym celem jest poprawa koordynacji oddechowo-fonacyjnej.

Zachęcam również do kreatywności – improwizowanie, wprowadzanie elementów zaskoczenia czy humoru może sprawić, że dziecko jeszcze chętniej zaangażuje się w proponowane ćwiczenia i aktywności.

Podczas czytania *Bąbelkowych historii* oraz pracy z kartami oddechowo-fonacyjnymi, zwróćcie uwagę na brzmienie własnego głosu – jego tembr, modulację, tempo czy głośność. Te elementy mają ogromne znaczenie w budowaniu zaangażowania dziecka oraz znacząco wpływają na efektywność wykonywanych ćwiczeń. Podczas czytania historii pokażcie dziecku jak „bulgotać”, jak wdmuchiwać powietrze do rurki – powtarzajcie te czynności tyle razy, ile uznacie za potrzebne.

Moje wskazówki mają służyć jako inspiracja, drogowskaz, który mogą Państwo dowolnie modyfikować, kierując się metodologią pracy z oddechem i głosem oraz własną intuicją.



Z serdecznymi pozdrowieniami,

*Joanna Bortel*

## PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ

1. Do przeprowadzenia ćwiczeń przygotuj rurkę terapeutyczną Vögel oraz butelkę o pojemności 0,5 litra, napętnioną wodą do połowy.
2. **Usiądź wygodnie z dzieckiem przy stoliku.** Przed przystąpieniem do ćwiczeń zadбай o prawidłową postawę dziecka (plecy wyprostowane bez zaokrągleń w odcinku lędźwiowym, głowa w przedłużeniu kręgosłupa, rozluźnione barki, stopy stabilnie oparte o podłoże, kolana ugięte pod kątem 90°).
3. **Upewnij się, że dziecko rozumie polecenia** takie jak „dmuchnij do rurki”, „bąbelkuj” wypowiedz do rurki dźwięk „ŁUUU”, aby podczas wykonywanych ćwiczeń uniknąć zachłyśnięcia się wodą. Jeśli dziecko nie rozumie któregoś z poleceń, zacznij od dmuchania przez rurkę bez zanurzania jej w wodzie. Jeśli dziecko rozumie polecenia, przejdź do kolejnego kroku.
4. **Zadбай o prawidłowy tor oddechowy dziecka, angażujący przeponę, brzuch i żebra.** Aby sprawdzić, czy dziecko oddycha prawidłowo, połóż dłoń na jego brzuszku i obserwuj, czy unosi się podczas wdechu, a opada przy wydechu. Żebra przy wdechu powinny delikatnie rozszerzać się na boki. Zwróć uwagę, aby ramiona dziecka nie unosiły się do góry podczas oddychania. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj z dzieckiem kilka spokojnych, głębokich wdechów i wydechów nosem, a następnie przejdź do kolejnego kroku.
5. **Włóż rurkę do butelki z wodą,** tak aby podziałka była zanurzona na głębokości około 1-2 cm.
6. **Podaj dziecku butelkę** z zanurzoną rurką w wodzie.
7. **Poproś dziecko, aby chwyciło ustami drugi koniec rurki,** stabilnie umieszczając ją między zębami – bez jej zagryzania. Następnie powinno szczelnie objąć rurkę wargami, tak aby powietrze nie uciekało bokiem podczas wdmuchiwanie powietrza.
8. **Poproś dziecko, aby wydało przez rurkę dźwięk „ŁUUU” lub po prostu dmuchnęło.** Woda zacznie delikatnie bulgotać, a policzki będą lekko wibrować. Obserwuj, czy dziecko utrzymuje stabilną postawę – zwróć szczególną uwagę, aby nie wysuwało głowy do przodu podczas dmuchania.
9. **Przygotuj karty oddechowo-fonacyjne, połóż je na stole przed dzieckiem i rozpocznij czytanie wiersza *Historia skoczego kangura*.** Podczas czytania dziecko obserwuje kolorowe ilustracje oraz oznaczenia graficzne umieszczone na kartach, a następnie wykonuje polecenia związane z wdmuchiwanie powietrza do rurki zanurzonej w wodzie – zgodnie z kierunkiem wskazanym na karcie pracy.

- 10.** Na zakończenie ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych zaproponuj dziecku pokolorowanie kangura – zwycięzcy z karty pracy nr 7.

**Uwaga:** podczas wykonywania ćwiczeń w trakcie czytania *Bąbelkowych historii* nie ingeruj w postawę ciała dziecka. Pozwól mu znaleźć wygodną, bezpieczną pozycję, która umożliwi pełne zanurzenie się w historii bez zbędnego napięcia. Korektę postawy wprowadzaj przed rozpoczęciem ćwiczeń *Bąbelkowych historii*.

Ćwiczenia *Bąbelkowych historii* możemy wykonywać na dwa sposoby: wdmuchując powietrze do rurki lub wdmuchując powietrze do rurki przy jednoczesnym wydawaniu dźwięku „ŁUUU”. Obie techniki wspierają rozwój świadomości oddechu i w pełni angażują mięśnie krtani do pracy.

Istotą ćwiczeń metody LAX VOX jest łagodne wdmuchiwanie powietrza przez rurkę zanurzoną w wodzie. W *Bąbelkowych historiach* zachęcamy do delikatnej pracy z bąbelkami, jednak podczas ćwiczeń dopuszczalne jest także mocniejsze dmuchanie przez rurkę. Dzięki temu dziecko może lepiej poznać możliwości swojego oddechu oraz ciała. Może się zdarzyć, że dodatkową atrakcją będzie pochłapanie się wodą. Zadbaj o to, by dziecko czuło się swobodnie, mogło eksplorować historię i przedstawiać ją w sposób twórczy – taki, który wynika z jego własnej wyobraźni.



# HISTORIA SKOCZNEGO KANGURA

Joanna Bortel

Kangur, skoczek nad skoczkami,  
ćwiczył dniami i nocami,  
w domu oraz na stadionie,  
chcąc startować w maratonie.

Skakał wolno, obunożnie,  
odbijając się ostrożnie,  
czasem zaś na prostej drodze  
ćwiczył skok na jednej nodze!

Lubił skakać na wyżyny,  
przez pagórki i doliny.  
Raz był w górze, raz na dole,  
biegł przez rzekę, las i pole.

Kangur wielkie miał ambicje.  
By poprawić swą kondycję,  
jadł pistacje pełne mocy  
i miał siłę do północy!

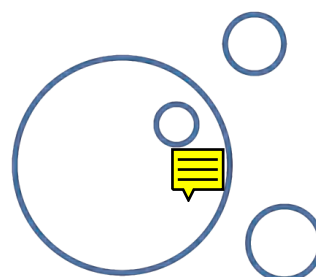


Trudne były to początki.  
Skakał w środy, czwartki, piątki.  
Na rozgrzewkę – skoczne psoty,  
trzy kłaśnięcia, dwa obroty.

Raz wyskoczył hen do góry  
i spadł do głębokiej dziury!  
Wleciał komuś do ogródka  
i udawał ufoludka.

Gdy raz przebił się przez mury,  
powędrował aż pod chmury,  
kiedy wracał zaś na ziemię,  
wylądował na antenie!

Chociaż skoki były trudne,  
a ćwiczenia nieco nudne,  
wygrał kangur w maratonie,  
lądując na swym ogonie.





## WSKAZÓWKI

### Bieżnia na stadionie

Wskazujemy palcem bieżnię na stadionie (ślimaczek), po której porusza się kangur. Następnie powoli wdmuchujemy powietrze do wody, wydając dźwięk „ŁUUU” na jednym tonie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru. W butelce pojawiają się regularne bąbelki powietrza. Z każdym powtórzeniem czas wdmuchiwanie powietrza może być wydłużany.

### Wolne skoki

Wskazujemy palcem ścieżkę, po której porusza się kangur. Następnie imitujemy głosem pojedyncze, wolne skoki kangura, intonując od wysokiego do niskiego dźwięku lub na odwrót (np. za pomocą glissanda\*). Dziecko powtarza usłyszane dźwięki według wzoru.

### Prosta droga

Wskazujemy palcem prostą drogę po której przemieszcza się kangur. Następnie powoli wdmuchujemy powietrze do rurki zanurzonej w wodzie. W butelce obserwujemy spokojne „bulgotanie”. Ćwiczenie można wykonać również, wydając do rurki długi, wolny dźwięk „ŁUUU” na jednym tonie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru. Z każdym powtórzeniem czas „bąbelkowania” powinien być wydłużany.

### Skoki w górę i w dół

Wskazujemy palcem kształt sinusoidy, którą tworzą pagórki i doliny. Następnie imitujemy głosem serię skoków kangura, wykonując na jednym wydechu, naprzemienne dźwięki „ŁUUU” - od niskiego do wysokiego dźwięku. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Pistacje

Wskazujemy palcem kolejno pistacje. Następnie wykonujemy trzy krótkie i energiczne dmuchnięcia do wody lub rytmiczne dźwięki: „ŁUUU – ŁUUU – ŁUUU”. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Skoczne psoty

Wskazujemy palcem na ilustracji kolejno klaśnięcia kangura – odpowiadamy trzema krótkimi, energicznymi dźwiękami „ŁUUU – ŁUUU – ŁUUU”, kierując strumień powietrza przez rurkę do wody. Następnie przy obrotach wykonujemy dłuższe i spokojniejsze dźwięki „ŁUUU” na jednym tonie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

\***glissando** – oznacza płynne przejście między dwoma dźwiękami, bez wyraźnych przerw. Tworzy efekt „ślizgania się” w górę lub w dół między dźwiękami.

### Z góry do dziury

Wskazujemy palcem powolny skok kangura w górę, po czym wykonujemy gwałtowny skok w dół do dziury. Wykonujemy dźwięk „ŁUUU”, intonując go zgodnie z kierunkiem wskazanym na karcie – od niskiego do wysokiego dźwięku, a następnie dobieramy oddech i wykonujemy energicznie dźwięk „ŁUUU” w kierunku schodzącym – od wysokiego do niskiego dźwięku. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Ogródek

Wskazujemy palcem kierunek skoku kangura do ogródka. Następnie wdmuchujemy powietrze do wody, wykonując dźwięk „ŁUUU”. Dźwięk delikatnie wznosi się do góry a następnie schodzi możliwie nisko zgodnie z kierunkiem wskazanym na karcie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Przez mury pod chmury

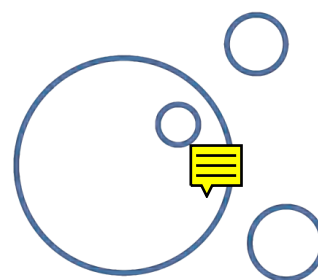
Wskazujemy palcem kierunek skoku kangura przez mury w stronę chmur. Następnie wykonujemy dźwięk „ŁUUU” od niskiego do wysokiego tonu, starając się utrzymać najwyższy dźwięk możliwie najdłużej. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Lądowanie na antenie

Wskazujemy palcem drogę lądowania kangura na antenie. Następnie wykonujemy dźwięk „ŁUUU” – od wysokiego do niskiego tonu. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Kangur zwycięzca

Wskazujemy palcem radosnego kangura, który właśnie wygrał w maratonie. Wykonujemy radosne fanfary, wdmuchując do rurki zanurzonej w wodzie naprzemiennie długie i krótkie dźwięki „ŁUUU”! Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.



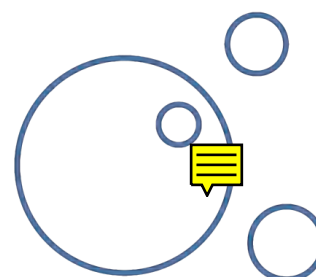


## EFEKTY TERAPEUTYCZNE

Najlepsze efekty ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych osiągamy dzięki systematyczności i regularności. Ćwiczenia z serii *Babelkowych historii* doskonale sprawdzają się u dzieci, które ubezdźwięczniają głoski, mają skróconą fazę wydechową, a także u dzieci z dysfonią, z guzkami na fałdach głosowych, dyzartrią czy niedowładami fałdów głosowych.

### Możliwe efekty terapeutyczne:

- poprawa koordynacji oddechowo-fonacyjnej
- rozluźnienie mięśni w obrębie krtani
- regeneracja błony śluzowej
- poprawa zwarcia fałdów głosowych
- efektywniejsza praca fałdów głosowych poprzez ich wydłużanie i skracanie
- nauka kontrolowania wdechu i wydechu
- lepsza kontrola nad wysokością dźwięku
- poszerzenie skali głosu
- poprawa elastyczności fałdów głosowych
- wydłużenie fazy wydechowej
- poprawa dźwięczności głosu
- eliminacja chrypki
- zmniejszenie męczliwości głosu





## Bieżnia na stadionie

Wskazujemy palcem bieżnię na stadionie (ślimaczek), po której porusza się kangur. Następnie powoli wdmuchujemy powietrze do wody, wydając dźwięk „łUUU” na jednym tonie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru. W butelce pojawiają się regularne bąbelki powietrza. Z każdym powtórzeniem czas wdmuchiwania powietrza może być wydłużany.



## Wolne skoki

Wskazujemy palcem ścieżkę, po której porusza się kangur. Następnie imitujemy głosem pojedyncze, wolne skoki kangura, intonując od wysokiego do niskiego dźwięku lub na odwrót (np. za pomocą glissanda\*). Dziecko powtarza usłyszane dźwięki według wzoru.

\**glissando* – oznacza płynne przejście między dwoma dźwiękami, bez wyraźnych przerw. Tworzy efekt „ślizgania się” w górę lub w dół między dźwiękami.



## Prosta droga

Wskazujemy palcem prostą drogę po której przemieszcza się kangur. Następnie powoli wdmuchujemy powietrze do rurki zanurzonej w wodzie. W butelce obserwujemy spokojne „bulgotanie”. Ćwiczenie można wykonać również, wydając do rurki długi, wolny dźwięk „ŁUUU” na jednym tonie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

Z każdym powtórzeniem czas „bąbelkowania” powinien być wydłużany.





### Skoki w górę i w dół

Wskazujemy palcem kształt sinusoidy, którą tworzą pagórki i doliny. Następnie imitujemy głosem serię skoków kangura, wykonując na jednym wydechu, naprzemienne dźwięki „ŁUUU” – od niskiego do wysokiego dźwięku. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Pistacje

Wskazujemy palcem kolejno pistacje. Następnie wykonujemy trzy krótkie i energiczne dmuchnięcia do wody lub rytmiczne dźwięki: „ŁUUU – ŁUUU – ŁUUU”. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.





### Skoczne psoty

Wskazujemy palcem na ilustracji kolejno kłaśnięcia kangura – odpowiadamy trzema krótkimi, energicznymi dźwiękami „ŁUUU – ŁUUU – ŁUUU”, kierując strumień powietrza przez rurkę do wody. Następnie przy obrotach wykonujemy dłuższe i spokojniejsze dźwięki „ŁUUU” na jednym tonie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

4







### Z góry do dziury

Wskazujemy palcem powolny skok kangura w górę, po czym wykonujemy gwałtowny skok w dół do dziury. Wykonujemy dźwięk „tUUU”, intonując go zgodnie z kierunkiem wskazanym na karcie – od niskiego do wysokiego dźwięku, a następnie dobieramy oddech i wykonujemy energicznie dźwięk „tUUU” w kierunku schodzącym – od wysokiego do niskiego dźwięku. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Ogródek

Wskazujemy palcem kierunek skoku kangura do ogródka. Następnie wdmuchujemy powietrze do wody, wykonując dźwięk „tUUU”. Dźwięk delikatnie wznosi się do góry a następnie schodzi możliwie nisko zgodnie z kierunkiem wskazanym na karcie. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

### Przez mury pod chmury

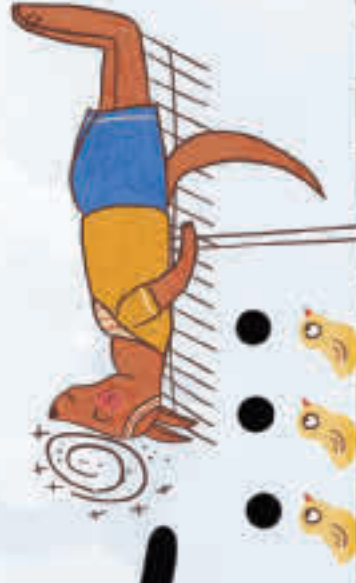
Wskazujemy palcem kierunek skoku kangura przez mury w stronę chmur. Następnie wykonujemy dźwięk „ŁUUU” od niskiego do wysokiego tonu, starając się utrzymać najwyższy dźwięk możliwie najdłużej. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

ŁUUUU



### Łądowanie na antenie

Wskazujemy palcem drogę lądowania kangura na antenie. Następnie wykonujemy dźwięk „ŁUUU” – od wysokiego do niskiego tonu. Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.





## Kangur zwycięzca

Wskazujemy palcem radosnego kangura, który właśnie wygrał w maratonie. Wykonujemy radosne fanfary, wdmuchując do rurki zanurzonej w wodzie na przemian długie i krótkie dźwięki „ŁUUU”! Dziecko powtarza ćwiczenie według wzoru.

7







# PLAN ĆWICZEŃ ODDECHOWO-FONACYJNYCH

DATA																		
POSTAWA CIAŁA																		
KARTA 1																		
KARTA 2																		
KARTA 3																		
KARTA 4																		
KARTA 5																		
KARTA 6																		
KARTA 7																		