

# A LÉGZŐGYAKORLATOK MOZGÁSSAL

Gyertyafújás, szappanbuborék fújása...



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja  
hallássérült tanulók  
együttneveléséhez

**SZÖVEGÉRTÉS-  
SZÖVEGALKOTÁS**

BESZ-I.1-AdN

A modult készítette:

**Gerle Edit**

Az adaptációt készítette:

**Dr. Váry Ágnes, Köntösné Lőrincz Eszter**

**SULINova**  
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér



<b>A modul célja</b>	A helyes beszéd egyik feltételét jelentő helyes légzés iskolázása
<b>Időkeret</b>	A helyes légzés gyakorlataira magyarázóan vagy azon kívül naponta (reggelente) 8-10 percet fordítunk
<b>Ajánlott korosztály</b>	7–9 év
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	<p><i>Tágabb környezetben</i> NAT 2003: „A társas-társadalmi együttműködéshez szükséges szóbeli nyelvi képességek fejlesztése. Figyelem a gondos hangképzésre, a szövegnek megfelelő beszédlegzésre és hangoztatásra”</p> <p><i>Szűkebb környezetben</i> Szóbeli szövegalkotás fejlesztése, beszédfejlesztés és -javítás</p> <p><i>Műveltségterületen/tantárgyon kívül (témák szintjén)</i> Az együttműködési készség fejlesztését célzó szociális kompetencia modulok</p>
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	<p>a) Nyelvi kommunikáció fejlesztése</p> <p>b) Olvasás-szövegértés (magyar nyelv és irodalom): beszéd-készség, szóbeli szövegek alkotása, ismeretek az anyanyelvről</p> <p>c) Ember és társadalom: kommunikáció</p> <p>d) Információs és kommunikációs technológia: megismerési képességek; megfigyelési és kifejezőképesség komplex fejlesztése</p> <p><b>e) Az anyanyelv fejlesztése</b></p>

## AJÁNLÁS






A beszédfejlesztés, beszédjavítás kölcsönhatásban vannak egymással. A beszédhiba gyógyítása, a beszéd fejlesztése egyben a személyiség egészének fejlődését is segíti. Fontos, hogy a légzőgyakorlatok közben a gyerekek oldottak, felszabadultak legyenek. A gyakorlatok közben kerüljön előtérbe a játékoság. Erre ad néhány példát a modul. Az ötletek száma végtelen, így számos más játékos gyakorlattal is bővíthetjük. A légzést koordináló gyakorlatokkal elősegítjük a beszédizmok ügyesedését. A gyerekek görcsös szorongását, bátortalanságát a játékos beszéd, a légzésfejlesztő gyakorlatok oldják. Az iskolaérettség kritériuma a gyermekek megfelelő beszédfejlettsége. Sokszor már csak az iskolába járó gyermekről derül ki az, hogy beszédfejlesztésre, a beszédhibái javítására szorul. Az idejében nem kezelt beszédhibákra másodlagos tünetként olvasási, írási, nyelvtani, helyesírási zavar (diszlexia, diszgráfia) épülhet.






Az első osztályban a gyenge verbális képességű, szegényes anyanyelvi környezetből érkező, beszédfejlődésükben elmaradt gyermekek beszédállapotának javítása a feladat.

A gyakorlatokhoz elegendő helyre van szükség. Toljuk össze a padokat, körben helyezkedjünk el. Az eszközöket már év elején beszerezhetjük. Tárolásuk kevés helyet igényel. Ha mindig kéznél vannak, akkor a napi tevékenységhez jobban kapcsolódhatnak a gyakorlatok. Fontos, hogy rövid ideig tartsanak, de gyakran, akár naponta ismétlődjenek, így lehet a fejlesztés eredményes. Az első osztályosokkal a gyakorlatok közben megtapasztaltatjuk az egyéni, csoportos, páros és frontális munkát is.

A modul gyakorlatai

1. Gyertyafújás
2. Szappanbuborék fújása
3. Léggömb fújása
4. Léggömb átfújása szembe a szomszédnak
5. Pingponglabda célba fújása
6. Tollpihe fújása
7. Lufi levegőben tartása
8. Tollpihe levegőben tartása
9. Játék autóbusz elfújása a garázsba
10. Légzőgyakorlat hangszer segítségével

Lépések, tevékenységek	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport/ A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz/ Feladat/ Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
1. Gyertyafújás		Figyelem összpontosítása, utánzókétség fejlesztése, szociális érzékenység fejlesztése	Az egész osztály	Heterogén csoport (haladási tempó szerint)	Utasítás követése lépésenként	1 db gyertya
2. Szappanbuborék fújása		Figyelem összpontosítása, utánzókétség fejlesztése, együttműködés	Az egész osztály	Frontális	Utasítás követése lépésenként	Annyi szívószál, ahány gyerek van az osztályban, szappan, víz
3. Léggömb felfújása A beszédleghzés fejlesztése		Artikuláció	Az egész osztály	Egyéni gyakorlat	Utánzás, majd az utasítás követése lépésenként	Annyi léggömb, ahány gyerek van az osztályban
4. Léggömb átfújása a szemben lévő szomszédnak Fúvógyakorlat, lágyszájpadtorna		Artikuláció	Az egész osztály	Páros gyakorlat	Utasítás követése lépésenként	Annyi léggömb, amennyi az osztály létszámának megfelel
5. Pingponglabda célba fújása A légzés technikájának játékos gyakoroltatása		Artikuláció	Az egész osztály	Csoportos gyakorlat	Csoportverseny	Annyi pingponglabda, ahány csoportot alakítunk

Lépések, tevékenységek	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport/ A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz/ Feladat/ Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
6. Tollpihe fújása Fúvógyakorlat		Artikuláció	Az egész osztály	Egyéni gyakorlat	Utánzás, folyamatos ismétlés	Annyi tollpihe, ahány gyerek van az osztályban
7. Lufi levegőben tartása		Artikuláció Együttműködési készség, empátia, tolerancia, „mi tudat” fejlesztése	Az egész osztály	Csoportos gyakorlat	Utánzás	Annyi léggömb, ahány csoportot alakítunk
8. Háton fekvő tollpihe levegőben tartása A légzés technikájának játékos gyakoroltatása, ismétlődő mozzanatokkal		Artikuláció	Az egész osztály	Frontális gyakorlat	Megbeszélés, bemutatás	Annyi tollpihe, ahány gyerek van az osztályban
9. Együttesen egy játék autóbusz elfújása a garázsba Fúvó- és légzőgyakorlat együttese		Artikuláció Együttműködés	Az egész osztály	Frontális munka	Megbeszélés	Játék autóbusz
10. Hosszan beszívjuk a levegőt, és hangszer hangjára kiengedjük		Artikuláció Együttműködés, tolerancia, utánzás	Az egész osztály	Frontális gyakorlat	Bemutatás, utánzás	Furulya

## A FOGLALKOZÁSOK MENETE

### 1. GYERTYAFÚJÁS

Tanítói instrukciók

1. A terem átrendezése után a gyerekek üljenek félkörbe!
2. Helyezzük a gyertyát a gyerekek elé olyan távolságra, hogy a kifújt levegővel még könnyedén el tudják fújni a gyertya lángját!
3. Tanítói utasításra mindenki beszívja a levegőt, és bent tartja.
4. Majd felszólításra lassan kifújják, amíg csak el nem aludt a láng.
5. Ha sikerült, próbáljuk a gyertyát távolabb elhelyezni!

**A nagyothalló gyermek számára az utasítások csak úgy válhatnak egyértelművé, ha azokat a tanító a jó szájról olvasási kép biztosítása mellett bemutatással is érzékelhetővé teszi. Tisztában kell lennie a tanítónak azzal, hogy a levegővel való tudatos, helyes gazdálkodás a hallássérült számára sokszor igen nehéz feladat, hiszen ez a beszédhez oly fontos funkció csak késve, a tudatos fejlesztés során kezdett kialakulni. Érdemes a**

bemutatást többször is a hallássérült gyermekhez közel kerülve, jól láthatóan megismételni, amíg ő a gyakorlat lényegét meg nem érti. A levegő megtartását, majd a lassú kifújást a mellkasra tett kézzel érzékeltetjük.

*Saját adaptációs kiegészítem:*

## 2. SZAPPANBUBORÉK FÚJÁSA

Tanítói instrukciók

1. A gyerekek foglalják el a teret szabadon (esetleg a szabadban) álljanak tetszés szerint!
2. Mindenki kap egy szívószálat.
3. Utasításra – fejüket kissé fölfelé tartva, hogy a buborék felfelé szálljon – elkezdik fújni a szappanbuborékot.

**A hallássérült gyermek számára a feladat rögtön egyértelművé válik, ha azt a tanító vagy egy gyermek bemutatja.**

*Saját adaptációs kiegészítem:*

## 3. LÉGGÖMB FELFÚJÁSA

Tanítói instrukciók

1. Üljetek körbe!
2. Mindenki kap egy léggömböt.
3. Egyszerre kezdjük el felfújni a lufikat! **Az „egyszerre kezdjük” instrukciót meg kell értetni a hallássérült gyermekkel. Jó szájról olvasási kép mellett érdemes bemutatni, hogy 1-2-3-ra vagy tapsra kezdje a fújást.**
4. Egy kicsit játszunk vele. Ki tudja a legtovább a levegőben tartani?
5. Amikor meghalljátok a furulya/triangulum hangját, mindenki tegye a lufiját ebbe a kosárba!

**A hangszert magát és a hozzá tartozó hangot érdemes előre bemutatni, tudatosítani, hogy milyen jelzések lehetségesek. Ha azt vesszük észre, hogy a nagyothalló gyermek nem észleli megfelelően az adott hangot, akkor mellé állva érintéssel irányítsuk a feladat befejezését.**

*Saját adaptációs kiegészítem:*

#### 4. LÉGGÖMB ÁTFÚJÁSA A SZEMBEN LÉVŐ SZOMSZÉDNAK

Tanítói instrukciók

1. Álljatok egymással szemben, két sorba!
2. Minden pár egymás után tegye fel a kezét! (Első pár, második pár stb.)
3. Minden párból az egyik menjen a kosárhoz, és vegyen ki egy lufit!
4. Most hasaljunk le! **A hallássérült gyermek nem biztos, hogy ismeri ezt a kifejezést; egy rajzos ábrával segíthetjük a megértést.**
5. A csengő hangjára az, akinél a lufi van, próbálja átfújni a társának! **Meg kell bizonyosodnunk, hogy a nagyothalló gyermek jól hallja-e a jelzést. Mindenképpen kedvezőbb, ha a halló társ kezdi a fújást.**
6. Szerepcsere.
7. Ha meghalljátok a furulyát/dobot, tegyétek vissza a lufikat a kosárba!

**A gyakorlatsort érdemes bemutatni vagy egy párral bemutattatni. A feladat során az auditív szeriális figyelem és emlékezet is nagy szerepet játszik, amely ebben a korban a hallássérült kisgyermeknél még nem biztos, hogy eléri a megfelelő fejlettségi szintet – számára még nehéz, összetett ez a feladat.**

*Saját adaptációs kiegészítem:*

#### 5. PINGPONGLABDA CÉLBA FÚJÁSA

Tanítói instrukciók

1. Alakítsunk hatos csoportokat!
2. Minden csoport elé teszünk egy széket. Ez lesz a cél.
3. A csoportok hasaljanak le félkörben a székek elé!
4. Minden csoportnak adok egy pingponglabdát.
5. Egyszerre kezdjük fújni, ha azt mondom, hogy most!
6. Melyik csoportnak sikerül először befújni a labdát a célba?
7. Minden csoport négyszer próbálkozhat.
8. Ha meghalljátok a furulyát/kiscsengőt, akkor tegyétek vissza a labdákat ebbe a dobozba!

**A hallássérült gyermek számára a nagyobb létszámú csoportban való tevékenység kedvezőbb: fontos, hogy ne ő legyen az első, lássa a példákat maga előtt. A hangadást ajánlatos a gyermek közelében vagy jól láthatóan végezni.**

*Saját adaptációs kiegészítem:*

## 6. TOLLPIHE FÚJÁSA

Tanítói instrukciók

1. Álljatok szabadon a teremben!
2. Mindenki kap egy tollpihét.
3. Most megmutatom, hogyan kell a tollpihét felfelé fújni.
4. Emeljétek fel a tollpihét!
5. Amikor azt mondom, hogy most, fújjátok fel a levegőbe!
6. Ha leesett, próbáljátok meg újra!
7. Ha meghalljátok a furulya/triangulum hangját, mindenki tegye a kezébe a tollpihét!
8. Tegyétek vissza a tollpihét ebbe a kosárba!

**Az előző gyakorlatoknál említetteket vegyük figyelembe!**

*Saját adaptációs kiegészítem:*

## 7. LUFILÉVEGŐBEN TARTÁSA

Tanítói instrukciók

1. Álljatok hatos csoportokba!
2. Minden csoport kap egy lufit.
3. Megbeszéljük, hogy a lufi kinek a kezében lesz.
4. Ha azt mondom, hogy most, akkor az, akinek a kezében van a lufi, dobja fel a levegőbe.
5. Az a cél, hogy a lufi ne essen le. Ezért aki felé száll, az fújjon a lufi felé!
6. Melyik csoportnak sikerül a legtovább a levegőben tartani?
7. A furulya/kiscsengő hangjára tegyétek vissza a lufikat a helyére!

*Saját adaptációs kiegészítem:*

## 8. HÁTON FEKVE TOLLPIHE LEVEGŐBEN TARTÁSA

Tanítói instrukciók

1. Üljetek le egy nagy kör mentén! **(A hallássérült gyermek nem ismeri a szót, így érdemes bemutatni, elmagyarázni a funkcióját és szinonimákat keresni.) Kí tudja, mi az a mente? Mire való? Keress más szót helyette!**
2. Mindenkinek adok egy tollpihét.

3. Most feküdjetek hanyatt úgy, hogy a fejetek a kör közepe felé legyen! **Érdeemes tisztázni a hanyatt szót és feleleveníteni az ellentétét (hason).**
4. Amikor azt mondom, hogy most, akkor mindenki fújja fel a levegőbe a saját tollpihéjét! **(A „most” felszólítást mindenképpen úgy kell a tanulók felé intézni, hogy azt a hallássérült gyermek jól érzékelje.)**
5. Ha leesik, próbáljátok meg újra!
6. Ha meghalljátok a kiscsengő hangját, akkor üljetek fel, és tegyétek a kezetekbe a tollpihét! **(A nagyothalló gyermek nem kerülhet hátrányos helyzetbe, tehát a jelzést nemcsak jól hallhatóvá, de jól láthatóvá is kell tenni számára.)**
7. Körbejárok, és összeszedem ebbe a kosárába.

*Saját adaptációs kiegészítésem:*

## 9. EGYÜTTES JÁTÉK, AUTÓBUSZ ELFÚJÁSA A GARÁZSBA

Tanítói instrukciók

1. Üljetek le félkörben!
2. Ide teszem elétek ezt a széket, ez lesz a garázs. Ebbe kell az autóbust fújni. **„Befújni...”**
3. Hasaljatok le, most elétek teszem az autóbust!
4. Ha azt mondom: „rajt”, kezdjétek fújni az autóbust a garázs felé!
5. Most mindenki menjen a helyére! (Az autóbust vagy bármilyen más játék minél könnyebb legyen!)

*Saját adaptációs kiegészítésem:*

## 10. HOSSZAN BESZÍVJUK A LEVEGŐT, ÉS HANGSZER HANGJÁRA KIENGEDJÜK

Tanítói instrukciók

1. Álljatok félkörbe!
2. Kezeteket tegyétek a csípőtökre!
3. Beszívjuk a levegőt, és ha meghalljátok a furulyát, akkor lassan engedjétek ki a levegőt, egészen addig, amíg a furulya szól!
4. Kézzelem jelzem azt, amikor elkezdjük beszívni a levegőt. **(Mindent érdemes bemutatni, hogy a cselekvéssor egyértelmű legyen.)**
5. Ismételjük meg ötször!

*Saját adaptációs kiegészítésem:*