

A LÉGZŐGYAKORLATOK MOZGÁSSAL

Torna – „Hasat ki, mellet ki!”



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja
mozgáskorlátozott tanulók
együttneveléséhez

**SZÖVEGÉRTÉS-
SZÖVEGALKOTÁS**

BESZ-I.2-AdM

A modult készítette:

Gerle Edit

Az adaptációt készítette:

Dombainé Esztergomi Anna

A modul célja	A helyes beszéd egyik feltételét jelentő helyes légzés iskolázása
Időkeret	A helyes légzés gyakorlataira magyarázóan vagy azon kívül naponta (reggelente) 8-10 percet fordítunk
Ajánlott korosztály	7–9 év
Modulkapcsolódási pontok	<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 kompeteniamodulok</p> <p>Mozgásfejlesztés Logopédia, beszédterápia</p>
A képességfejlesztés fókuszai	<p>a) Nyelvi kommunikáció fejlesztése</p> <p>b) Olvasás-szövegértés (magyar nyelv és irodalom): beszédképesség, 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>e) Kóros reflexek kiváltódását megakadályozó testhelyzetek létrehozása és megtartása</p> <p>f) A mozgásterápiára épülő beszédfejlesztés alapjainak lerakása, erősítése</p>

AJÁNLÁS

Ez a modul elsősorban beszédlegzést – vagyis a hangképzéssel kísért lélegzést – fejlesztő gyakorlatokat tartalmaz. Míg az első osztályos légzőgyakorlatok célja a helyes légzés alakítása volt, másodikban bátran foglalkozhatunk a beszédlegzéssel. A beszédhez szükséges levegőt fontos célszerűen felhasználni. A gyakorlatok egyik hatása éppen ez. A levegő célszerű felhasználása oldottá, lazává teszi a beszédet, megelőzi a görcsös, akadozó beszéd kialakulását. Egyúttal az értelmet is fejleszti, hiszen a légzést a mondandóhoz kell igazítani. Egyszerű és összetett, szöveggel kísért és szöveg nélküli gyakorlatok alkalmazása egyaránt ajánlott.

Ezt mozgáskorlátozottaknál (de minden más gyermeknél is) előkészíthetjük relaxációs és mozgáskoordinációs gyakorlatokkal. A légző-, fúvó- és artikulációs gyakorlatok könnyebb és pontosabb kivitelezését segítik a kóros reflexek kiváltódását megakadályozó testhelyzetek és a helyes mozgások kivitelezésének facilitálása.

Fújáskor fokozódhatnak a túlmozgások, a görcsösség, a kóros reflexek és testtartások, ezért fontos a reflexgátló testhelyzetek előzetes, illetve párhuzamos gyakorlása más foglalkozásokon is. Súlyosan beszédserült (dizartriás) gyermekek beszédfejlesztését segíthetik a mozgásnevelés-


órán végzett mozgáskoordinációs gyakorlatok, lazítás, reflexgátló testhelyzetek létrehozása és megtartása, valamint ugyanezen gyakorlatok végzése vízben (tangentor kádban).






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.







A másodikosokkal tanítói utasításra csoportosan vagy akár frontálisan is gyakorolhatnak. A légzési gyakorlatokat mindig nyitott ablaknál végeztessük! A lehetséges gyakorlatok száma végtelen, a leírtak csupán például szolgálnak.

A modul a következő gyakorlatokat tartalmazza:

1. Egyszerű légzőgyakorlat
2. **Játékos légzőgyakorlatok, a levegő beszívásának és kifújásának változatos gyakoroltatásával: virág szagolása, szimatolás, ásítás, sóhaj-tás, tüszentés, köhögés stb.**
3. A légzés megfigyeltetése („Hasat ki, mellet ki!”)
4. A hasi légzés érzékeltetése
5. **Hosszan hangoztatott hangutánzások**
6. Mély belégzés, egy levegőre a hét napjai
7. Mély belégzés, egy levegőre a hónapok nevei
8. Egymás légzésének ellenőrzése
9. Szöveges légzőgyakorlat, gazdálkodás a levegővel
10. Szöveges légzőgyakorlat
11. Mély belégzés, kilégzés alatt számolás karmozgással
12. Szöveges légzőgyakorlat mondatbővítéssel

Lépések, tevékenységek	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport/ A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz/ Feladat/ Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
1. Egyszerű légzőgyakorlat		Beszédlégzés Utánzókézség Lazítás, kóros reflexek gátlása, a mozgás összerendezése a légzőgyakorlatokhoz	Az egész osztály	Heterogén csoport (haladási tempó szerint)	Bemutató Utasítás követése lépésenként	

Lépések, tevékenységek	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport/ A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz/ Feladat/ Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
2. Játékos légzőgyakorlatok a levegő beszívásának és kifújásának változatos gyakoroltatásával: virág szagolása, szimatolás, ásítás, sóhajtás, tüsszentés, köhögés stb.		Figyelem összpontosítás Utánzókézség Lazítás, kóros reflexek gátlása, a mozgás összerendezése a légzőgyakorlatokhoz	Mozgáskorlátozott gyermekek, de az egész osztály is végezheti	Egyéni/frontális	Bemutató Utasítás követése lépésenként	Hívóképek, tárgyak
3. Hasat ki, mellet ki! A helyes légzés megfigyeltetése		Figyelem-összpontosítás Utánzókézség Lazítás, kóros reflexek gátlása, a mozgás összerendezése a légzőgyakorlatokhoz	Az egész osztály	Frontális	Bemutató Utasítás követése lépésenként	Annyi kövecske (vagy valami lapos tárgy) , ahány gyerek van az osztályban
4. A hasi légzés érzékeltetése A helyes légzés megfigyeltetése		Beszédlégzés Figyelem-összpontosítás Lazítás, kóros reflexek gátlása, a mozgás összerendezése a légzőgyakorlatokhoz	Az egész osztály	Frontális	Utánzás, közös gyakorlatvégzés	Annyi léggömb, ahány gyerek van az osztályban
5. Mély belégzés, hosszan hangoztatott hangutánzások, magánhangzók A levegővel való gazdálkodás gyakoroltatása		Lazítás és mozgáskoordínáció Beszédlégzés Artikuláció	Mozgáskorlátozott gyermekek, de az egész osztály is végezheti	Egyéni/frontális	Bemutató Utasítás követése lépésenként	Hívóképek, amiknek a hangját utánozzuk
6. Mély belégzés, egy levegőre a hét napjai A levegővel való gazdálkodás gyakoroltatása Dizartriások helyette végeztetik az előző gyakorlatot.		Beszédlégzés Artikuláció	Az egész osztály	Frontális munka	Közös tevékenység	

Lépések, tevékenységek	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	Kiemelt készségek, képességek	Célcsoport/ A differenciálás lehetőségei	Tanulásszervezés		Eszköz/ Feladat/ Gyűjtemény
				Munkaformák	Módszerek	
7. Mély belégzés, egy levegőre a hónapok nevei A levegővel való gazdálkodás gyakoroltatása Dizartriások helyette végezhetik az előző gyakorlatot.		Beszédlégzés Artikuláció	Az egész osztály	Frontális munka	Közös tevékenység	
8. Vonatba állással egymás légzésének ellenőrzése A légzés megfigyeltetése		Beszédlégzés Együttműködési készség	Az egész osztály	Csoportos gyakorlat	Bemutató Utánzás, folyamatos ismétlés	
9. Mándy Stefánia: Csendíts rá, Kis Magda... Szöveges légzési gyakorlat: gazdálkodás a levegővel		Lazítás és mozgáskoordináció Beszédlégzés Együttműködési készség	Az egész osztály	Frontális gyakorlat	Együttmondás	
10. Mándy Stefánia: Csendíts rá, Fülelén berepül... Szöveges légzési gyakorlat gyakoroltatása		Lazítás és mozgáskoordináció Beszédlégzés Együttműködés	Az egész osztály	Frontális gyakorlat	Együttmondás	
11. Mély belégzés, kilégzés alatt számolás karmozgással Összetett légzési gyakorlat: a légzés biztonságának fejlesztése		Lazítás és mozgáskoordináció Beszédlégzés	Az egész osztály	Frontális gyakorlat	Utasítás követése lépésenként	
12. Szöveges lélegző gyakorlat mondatbővítéssel A mondandóhoz illeszkedő légzés gyakoroltatása		Lazítás és mozgáskoordináció Beszédlégzés	Az egész osztály	Frontális gyakorlat	Bemutató, utánzás	

A FOGLALKOZÁSOK MENETE

1. TORNA

Tanítói instrukciók

1. A terem átrendezése és az ablak kinyitása után a gyerekek álljanak egymástól kellő távolságban úgy, hogy mindenkinek kényelmesen legyen helye!
Segédeszközzel közlekedő gyermekek csinálhatják ülvé.

2. Oldalsó középtartásban körözés előlről hátra és vissza.
3. Mozgassátok a fejeteket könnyedén minden irányba, rajta!
4. Szívjátok be a levegőt, miközben a karotokat lassan felemelitek. **Mozgáskorlátozottak reflexgátló és relaxált testhelyzetben dolgozzanak, mivel a mély lélegzetvétel fokozhatja a görcsösséget, felboríthatja a ritmikus légzést.**
5. Amikor jelzek, á-a-o-u-o-a-á hangokkal lassan engedjétek ki a levegőt, és a karotokat folyamatosan eresszétek le! **A hangokat először csak egyenként hangoztassák. Fontos a reflexgátló és relaxált testhelyzet.**

Saját adaptációs kiegészítem:

2. JÁTÉKOS LÉGZŐGYAKORLATOK A LEVEGŐ BESZÍVÁSÁNAK ÉS KIFÚJÁSÁNAK VÁLTOZATOS GYAKOROLTATÁSÁVAL

Tanítói instrukciók

1. **A gyerekek álljanak egymástól kellő távolságban. Segédeszközzel közlekedő gyermekek csinálhatják ülve.**
2. Szívjátok be a levegőt, miközben a karotokat lassan felemelitek; fújjátok ki a levegőt, amikor leengeditek. **Mozgáskorlátozottak reflexgátló és relaxált testhelyzetben dolgozzanak.**
3. **Amikor felmutatom a képet, utánozzátok azt, amit a képen láttok: virág szagolása, szimatolás, ásítás, sóhajlás, tüszentés, köhögés stb.**

Saját adaptációs kiegészítem:

3. HASAT KI, MELLETT KI!

Tanítói instrukciók

1. Üljetek le egy nagy körbe!
2. Mindenki kap egy kövecskét.
3. Feküdjétek le a hátatokra úgy, hogy a fejetek a kör közepe felé legyen! **Ebben a mozgáskorlátozottak segítséget igényelnek.**
4. Mélyen beszívjuk a levegőt, és a követ tegyétek a hasatokra! Kilégzés alatt vigyázzatok, le ne guruljon a kő! **Lapos tárgy legyen, ami nem gurul le, hogy arra ne kelljen vigyázni.**
5. Mélyen beszívjuk a levegőt, és a követ tegyétek a melletekre! Kilégzés alatt vigyázzatok, le ne guruljon a kő!
6. Most újra tegyétek a hasatokra, azután a melletekre!
7. A gyakorlat végén összeszedem a köveket, tegyétek ebbe a kosárba!

Saját adaptációs kiegészítem:

4. A HASI LÉGZÉS ÉRZÉKELTETÉSE

Tanítói instrukciók

1. Üljetek körbe!
2. Mindenki kap egy léggömböt.
3. Egyszerre kezdjük el felfújni a lufikat! **Ebben a mozgáskorlátozottak segítséget igényelnek.**
4. Most feküdjetek a hátatokra úgy, hogy fejetek a kör közepe felé legyen!
5. Mélyen szívjátok be a levegőt, és a lufit tegyétek a hasatokra!
6. Kilégzés alatt próbáljátok a hasatokon tartani! **Ha kevés víz vagy homok van a lufiban, nem gurul le.**
7. Mindenki tegye a lufiját ebbe a kosárba!

Saját adaptációs kiegészítem:

5. MÉLY BELÉGZÉS, EGY LEVEGŐRE HANGUTÁNZÁSOK

Tanítói instrukciók

1. Alakítsatok egy nagy kört!
2. Tegyétek a kezeteket a hasatokra!
3. Szívjátok be a levegőt, és utánozzátok a farkas, baba, cica, kutya, csacsi stb. hangját! Próbáljátok minél hosszabban mondani, közben ne vegyetek újra levegőt!
4. Amikor felemelem a kezem, akkor kezdjétek!

Saját adaptációs kiegészítem:

6. MÉLY BELÉGZÉS, EGY LEVEGŐRE A HÉT NAPJAI

Tanítói instrukciók

1. Alakítsatok egy nagy kört!
2. Tegyétek a kezeteket csípőre! **Mozgáskorlátozottak a hasukra.**

3. Szívjátok be mélyen a levegőt, és mondjátok el a hét napjait úgy, hogy közben ne vegyetek újra levegőt! **(Ha felhívjuk a figyelmet a mély légvételre, fokozódhat a görcsösség vagy a túlmozgás.)**
4. Amikor felemelem a kezem, akkor kezdjétek!
5. Hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek, szombat, vasárnap. **Dizartriás gyermekek gyakorolhatják tovább az előző gyakorlatot, vagy könnyebben kimondható szótagokat, szavakat ismétljenek.**

Saját adaptációs kiegészítem:

7. MÉLY BELÉGZÉS, A HÓNAPOK NEVE

Tanítói instrukciók

1. Alakítsatok egy nagy kört!
2. Kezeteket tegyétek a csípőtökre! **Mozgáskorlátozottak a hasukra.**
3. Mélyen szívjátok be a levegőt! Amikor intek, egy levegőre mondjátok el a hónapok neveit úgy, hogy közben ne vegyetek levegőt újra!
4. Január, február, március, április, május, június, július, augusztus, szeptember, október, november, december. **Dizartriás gyermekek gyakorolhatják tovább az előző gyakorlatot, vagy eleinte még könnyebben kimondható szótagokat, szavakat ismétljenek.**

Saját adaptációs kiegészítem:

8. VONATBA ÁLLÁSSAL EGYMÁS LÉGZÉSÉNEK ELLENŐRZÉSE

Tanítói instrukciók

1. Álljatok hatosával egymás mögé, és tegyétek a kezeteket az előttek lévő csípőjére! **Mozgáskorlátozottakkal páros gyakorlat során érzékeltesük társuk lélegzését.**
2. Mélyen szívjátok be a levegőt!
3. Ha mondom, lassan engedjétek ki!
4. Figyeljétek a kezetekkel a társatok lélegzését!
5. Kezdjük újra a belégzéssel!

Saját adaptációs kiegészítem:

9. MÁNDY STEFÁNIA: CSENDÍTS RÁ (KIS MAGDA)

Tanítói instrukciók

1. Alakítsatok egy nagy kört!
2. Kezeteket tegyétek a csípőtökre! **Hasatokra!**
3. Mélyen beszívjuk a levegőt, és egy levegőre elmondjuk a vers első versszakát!

4. Kis Magda
Feldobja
röptetve
szöktetve
az apja
elfogja
pörgetve
görgetve
bokorba gurítja,
magasba hajítja,
feldobja az apja,
elkapja Kis Magda
– A labda

Dizartriásoknak egyszerűbb verset adjunk, vagy ennek a versnek csak egy részét, amit később fokozatosan növelhetünk.

10. MÁNDY STEFÁNIA: CSENDÍTS RÁ (FÜLEDEN BEREPIJÜL)

Tanítói instrukciók

1. Alakítsatok egy nagy kört!
2. Kezeteket tegyétek a csípőtökre!
3. Mélyen beszívjuk a levegőt, és elmondjuk a vers másik versszakát!

4. Fülelden berepül,
a szádon kirepül,
ha nem vagy egyedül,
elkapja pajtikád
issza is, vissza is
hajítja, úgy repül
mint a parittyá,
ha jó,
– A szó.

Dizartriások kezdetben a versnek csak egy részét mondják el, amit később fokozatosan növelhetünk.

5. Ki mutatná meg egyedül?

Saját adaptációs kiegészítem:**11. MÉLY BELÉGZÉS, MAJD KILÉGZÉS ALATT SZÁMOLÁS KARMOZGÁSSAL**

Tanítói instrukciók

1. Helyezkedjete el a teremben úgy, hogy mindenkinek elég helye legyen!
2. Mélyen szívjátok be a levegőt úgy, hogy közben a karokat fokozatosan emeljétek fel a fejetek fölé!
3. Fokozatosan engedjétek ki a levegőt úgy, hogy közben húszasával számoljatok száztól fölfelé!
4. Számolás közben a karokat fokozatosan engedjétek le!
5. Ha szólok, kezdjétek el!
6. 120, 140, 160, 180, 200, 220, 240, 260, 280, 300
7. Ismételjük meg újra!

Saját adaptációs kiegészítem:**12. SZÖVEGES LÉGZŐGYAKORLAT MONDATBŐVÍTÉSSEL**

Tanítói instrukciók

1. Üljetek le félkörben!
2. Kezeteget tegyétek a csípőtökre! **Hasatokra!**
3. Minden mondatot előre fogok mondani, ti ismételjétek meg!
4. Minden mondat előtt vegyetek újra levegőt!
5. „Hullott a levél.”
6. „Lassan hullott a levél.”
7. „Egy tölgyfáról lassan hullott a levél.”
8. „Egy hatalmas tölgyfáról lassan hullott a levél.”
9. „Az erdő szélén egy hatalmas tölgyfáról lassan hullott a levél.”

Saját adaptációs kiegészítem: