

Ćwiczenia oddechowe

RODZICU!

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek obserwować sposób oddychania swojego dziecka? Jak oddycha podczas zabawy, słuchania bajek, podczas snu? Nosem czy ustami? Czy ma otwartą buzię? Czy jego oddech jest płytki, czy głęboki? A jak z oddechem podczas mówienia? Jest płynny, a może przerywany, nierówny, pełny „zachłyśnięć” powietrzem? Czy podczas oddychania porusza się coś więcej poza klatką piersiową? Czy unoszą się ramiona? Na te pytania warto sobie odpowiedzieć, ponieważ nieprawidłowy sposób oddychania dziecka może być przyczyną różnego rodzaju zaburzeń właściwego rozwoju.

Skutki nieprawidłowego oddychania:

- Oddychanie przez usta skraca oddech, przez co organizm nie jest wystarczająco dotleniony – może to powodować senność, ospałość i problemy w koncentracji uwagi.
- Otwarta buzia ma negatywny wpływ na kształtowanie się narządów mowy, osłabiona jest sprawność mięśni narządów artykulacyjnych: warg, policzków, podniebienia miękkiego.
- Język nie jest pionizowany – „ucieka” z buzi, będąc przyczyną seplenienia międzyzębowego oraz niezrozumiałej mowy; język może być też nieprawidłowo pionizowany, co wpływa na wady wymowy w postaci źle realizowanych głosek.
- Pamiętaj, że nieużywane mięśnie nie są wystarczająco silne: nieprawidłowe oddychanie może mieć wpływ na przyjmowanie pokarmów oraz umiejętność prawidłowego dmuchania. Przykładem może być mięsień żuchwy, który przy nieprawidłowym oddychaniu jest osłabiony, co może wpłynąć na brak chęci do intensywnego żucia lub przyjmowania określonych pokarmów.
- Otwarta buzia i oddychanie ustami zwiększa ryzyko infekcji oraz chorób górnych dróg oddechowych.
- Nabieranie oddechu podczas wypowiedzi wpływa na zaburzenie jej zrozumienia, powoduje przerwy oraz jest niezgodne z logiką wypowiedzi.
- Nieprawidłowy oddech wpływa negatywnie na pozycję i kształtowanie się wad postawy: zapadnięcia klatki piersiowej, pochylenie ramion ku przodowi, a ostatecznie – skrzywienie kręgosłupa.

Oddychanie jest jedną z najważniejszych czynności kształtowanych od dnia narodzin, a więc sposób oddychania jest utrwalany od samego początku. Im dłużej będzie niewłaściwie oddychało, tym trudniej będzie zmienić nawyki.

Ćwiczenia oddechowe mają na celu:

- wyrobienie oddechu przeponowego
- poszerzenie pojemności płuc
- rozróżnianie fazy wdechu i wydechu
- wyrobienie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej
- mówienia na wydechu
- dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- zsynchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi
- pogłębienie oddechu.

Podaję kilka ćwiczeń oddechowych, które można wykonać z dzieckiem w domu,

Ćwiczenia oddechowe



1. **Parkowanie** – wycinamy z papieru małe kolorowe samochodziki; zadaniem dziecka jest przenieść samochodzik do garażu (np. pudełko po zapałkach) przy użyciu słomki. Pamiętajmy, aby pudełko leżało blisko autka, a słomka nie była zbyt gruba i nie miała zgięć (można przyciąć tradycyjną słomkę w miejscu zgięcia).

2. **Wyścigi** – ustawiamy dwa małe papierowe autka na stoliku (powierzchnia musi być gładka). Z pasków plasteliny lub drucika formujemy granice drogi, w której musi mieścić się autko (można uformować kilka zakrętów). Dmuchamy przez słomki tak, aby pojazd jak najszybciej dotarł do mety. Ćwiczenie to można wykonywać w 2 osoby lub pojedynczo.



3. **Muchomor** – kładziemy przed dzieckiem planszę z muchomorem bez kropek. Na stoliku rozkładamy kilka białych papierowych kropek. Zadaniem dziecka jest przenieść przy użyciu słomki kropki na kapelusz grzybka. Ćwiczenie to można dowolnie modyfikować, np. używając planszy z akwariem i rybkami, swetrem i guzikami, choinką i bombkami itd.

4. **Dmuchanie baniek mydlanych** – najpierw dużo małych baniek (mocny wydech), a potem próba nadmuchania jak największej bańki (wydech musi być długi i słaby).

5. **Dmuchanie w płomień świecy, tak aby nie zgasła. Ćwiczenie to powinno być wykonywane zawsze pod kontrolą osoby dorosłej!!!!!!**



6. **Zabawa w piratów** – ustawiamy na wodzie dwa styropianowe statki. Można użyć również plastikowych zabawek. Ważne, by były bardzo lekkie. Zadaniem dziecka jest sterowanie statkiem piratów (przy pomocy oddechu), w taki sposób, aby dogonić drugi ze statków.

7. **Dmuchanie w wiatraczek.**

8. **Gwizdanie przy użyciu gwizdka** (nie chodzi o jeden bardzo głośny dźwięk, lecz o kombinację dźwięków, np. długi i cichy, następnie długi i głośny, przerywane ciche, przerywane głośne itp.)



9. **Pająk i muchy** – trzymamy na końcu stolika kawałek materiału, kapelusz lub inny pojemnik, który może stać się np. *pajęczyną*.

Układamy przed dzieckiem małe waciki, czyli *muszki*. Jego zadaniem jest dmuchanie na muszkę, tak aby wpadła w pajęczynę

Ćwiczenia oddechowe powinny się wykonywać systematycznie, raz lub dwa razy w ciągu dnia po około 5 minut.

ŚNIADANIE KUBUSIA PUCHATKA

Kubuś Puchatek obudził się rano i ziewnął (ziewamy). Jego brzuszek był pusty więc wyruszył do lasu na poszukiwanie miodu. Szedł wyboistą ścieżką (dotykamy czubkiem języka każdego ząbka na górze i na dole), rozglądał się na prawo, na lewo (czubek języka do prawego, lewego kącika ust). Spojrzał w górę (językiem dotykamy górnej wargi) i zobaczył dziuplę, z której wypływał miód. Kubuś wspiął się więc na drzewo (język unosi się na górną wargę), sięgnął łapką do dziupli i wyjął ją oblepioną miodem. Obliznął ją dokładnie (wysuwamy język z buzi i poruszamy nim do góry i na dół, naśladując oblizywanie ręki). Gdy Kubuś Puchatek poczuł, że jego brzuszek jest już pełen zszedł z drzewa (język dotyka brody) i ruszył w drogę powrotną. Szedł tą samą wyboistą dróżką (dotykamy czubkiem języka do każdego ząbka na górze i na dole). Doszedł do swego domku bardzo zmęczony (wysuwamy język na brodę i dyszymy). Położył się do łóżeczka i szybko zasnął (chrapiemy).

WIELKANOC

Zbliża się Wielkanoc. Trwają przygotowania do świąt. Pan Języczek postanawia upiec ciasto. Najpierw do miski (robimy z języka miskę – przód i boki języka unosimy ku górze, tak by na środku powstało wgłębienie) wsypuje mąkę i cukier (wysuwamy język z buzi, a potem go chowamy, przesuwając nim po

górną wardzę, górnych zębach i podniebieniu), dodaje masło (wysuwamy język z buzi, a potem go chowamy, przesuując nim po górnej wardze, górnych zębach i podniebieniu). Wszystkie składniki miesza (obracamy językiem w buzi w prawo i w lewo) i mocno uciera (przesuwamy językiem po górnych zębach, następnie po dolnych). Ciasto już się upiekło (wdychamy powietrze nosem i zatrzymujemy je przez chwilę w buzi, nadymając policzki, następnie wypuszczamy powietrze ustami). Pan Języczek właśnie je ozdabia – polewa czekoladą (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu w przód, w tył i w bok), obsypuje rodzynekami (dotykamy językiem każdego górnego zęba), orzechami (dotykamy językiem każdego dolnego zęba).

Pan Języczek robi sałatkę warzywną. Kroi warzywa (wysuwamy język z buzi i wykonujemy nim szybkie ruchy w kierunku nosa i brody), dodaje majonezu, miesza, a potem próbuje. Sałatka jest pyszna (oblizujemy wargi ruchem okrężnym).

Następnie pan Języczek maluje jaja – powoli wkłada je do kubeczków z barwnikami (przesuwamy język po górnej wardze, górnych zębach i podniebieniu). Wyciąga pomalowane (wysuwamy język z buzi, przesuując nim po podniebieniu, górnych zębach i górnej wardze w kierunku nosa) i dmucha, żeby szybciej wyschły (wdychamy powietrze nosem, wydychamy buzią). Potem rysuje na jajach wzorki – kropki (dotykamy językiem różnych miejsc na podniebieniu), kółka (oblizujemy wargi ruchem okrężnym), paski (oblizujemy górną wargę, górne zęby, miejsce za zębami, następnie dolną wargę, dolne zęby, miejsce za zębami), kratkę (dotykamy językiem naprzemiennie zębów dolnych i górnych, następnie prawego i lewego kącika ust).

Zaplata jeszcze koszyczek wielkanocny (kilkakrotnie dotykamy językiem górnej wargi, prawego kącika ust, dolnej wargi i lewego kącika ust) i już wszystko do świąt przygotowane. Cieszy się pan Języczek (uśmiechamy się szeroko nie pokazując zębów), bo może już świętować.