

Oddychanie jest czymś tak naturalnym i oczywistym, że rzadko zastanawiamy się nad jego znaczeniem. Jest ono czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Musimy mieć świadomość jak ważne jest kontrolowanie, tego w jaki sposób oddychają nasze dzieci. W sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Powietrze przechodzące przez nos oczyszcza się i ogrzewa. Jeśli dzieci oddychają podczas snu i milczenia ustami, wówczas tworzą się u nich nieprawidłowe nawyki oddechowe a dodatkowo narażają się na częste infekcje dróg oddechowych.

Proponujemy Państwu przeprowadzanie prostych ćwiczeń oddechowych, które będą okazją do wspólnej zabawy a jednocześnie do budowania nawyków prawidłowego oddychania.

Ćwiczenia oddechowe kształtują prawidłowy tor oddechowy (brzuszo-przeponowy), dzięki któremu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, Ponadto umożliwiają one pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wdechowej i wydechowej, zwiększenie wydolności płuc oraz poprawę siły głosu. Ponadto sprzyjają one rozwijaniu zdolności koncentracji uwagi.

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać systematycznie, 1-2 razy dziennie, ok. 2-3 minuty. Między ćwiczeniami należy zachować krótką przerwę.

Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od ćwiczeń, w czasie których dziecko powinno jedynie „bawić się” oddechem. Należy pamiętać, że każde dziecko ma własny indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc. Ćwiczenia te każde dziecko wykonuje zgodnie ze swoimi możliwościami.

Propozycje ćwiczeń usprawniających prawidłowy oddech

Zaczarowana wstążeczka

Na sam początek zabierz dziecko w świat magii. Wyobraźcie sobie „zaczarowaną wstążeczkę”, która sznurowe dziecku usta. Sprawdź, czy dziecko jest w stanie oddychać przez nos i jak długo potrafi to robić.

Śmiechy i śmieszki

Zaproś dziecko w świat teatru, powiedz mu, że jest aktorem i zaproponuj naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób np. dziewczynki: hi, hi, hi, chłopca: ha, ha, ha, staruszki: he, he, he, mężczyzny: ho, ho, ho.

Pamiętaj! powietrze wciągamy nosem, a wypuszczamy ustami.

Tor z klocków

Z klocków dostępnych w domu zbuduj razem z dzieckiem tor i przeprowadź przez ten tor dmuchaniem piłeczkę pingpongową, kulkę z waty lub mały plastikowy samochodzik.

Do zabawy można wprowadzić element rywalizacji – zbudować z klocków bramki i dmuchając na piłeczkę pingpongową strzelać gole.

Pamiętaj! powietrze wciągamy nosem, a wypuszczamy ustami.

Fruwający papierek

Przyklej dziecku na czubek nosa wąski papierek (najlepiej papierek samoprzylepny) o długości około 5 cm i powiedz, by dmuchało w niego (pfff...). Papierek powinien się unosić. Dziecko może również dmuchać na swoją grzywkę (jeśli ją ma).

Pamiętaj! powietrze wciągamy nosem, a wypuszczamy ustami.

Mały Picasso

Przygotuj kartkę z bloku technicznego, słomki, tusz lub rzadkie farby akwarelowe, pędzelek, kubek z wodą, chusteczki higieniczne (na wypadek zabrudzenia). Kartkę do malowania najlepiej położyć na stole.

Malujemy tuszem (lub farbą) plamę na papierze. Dajemy dziecku słomkę, następnie polecamy nabrać powietrza przez nos, wypuścić przez słomkę, kierując jej końcówkę na namalowaną plamę. Dziecko rozdmuchując tusz (lub farbę) na boki tworzy ciekawy obrazek.

Należy zwrócić uwagę, aby dziecko trzymało słomkę ustami, a nie zębami!

Chuchnij, dmuchnij...

dmuchanie baniek mydlanych (dmuchamy na zmianę: długo-krótco-jak najdłużej, która bańka utrzyma się najdłużej w powietrzu)

dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki

dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą

dmuchanie na piórko

dmuchanie przez słomkę (np. do szklanki z wodą-bulgotki)

chuchanie na zmarznięte ręce

dmuchanie na gorącą zupę, herbatę

Huśtanie misia

Tę zabawę wykonujemy w pozycji leżącej. Bierzymy ulubioną maskotkę dziecka lub proponujemy, by dziecko samo sobie jakąś wybrało. Przykładowego misia kładziemy dziecku na brzuchu. Na brzuchu dziecko kładzie też prawą dłoń, a lewa dłoń leży na klatce piersiowej. Przy wdechu – powietrze nabierane nosem – miś huśta się do góry (przepona powinna się wyraźnie uwypuklić), lewa ręka leży nieruchomo, natomiast prawa unosi się w górę wraz z misiem. Przy wydechu – powietrze wypuszczane ustami – miś zjeżdża w dół, brzuch opada, a lewa ręka leży nieruchomo. Aby zabawka nie spadła, oddech musi być wolny i równy.

Ćwiczenia oddechowe łączone z ruchami rąk

wykonać wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania.

Ćwiczenie oddechowe łączone z ruchami tułowia

wykonać szybki wdech skręcając jednocześnie tułów w bok; w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej postawy.

Zabawy fonacyjne

Wymawiamy samogłoski, spółgłoski lub wierszyki na jednym wydechu podczas zabaw.

- „Śpij laleczko”- kilkakrotne powtarzanie tej samej głoski: **usypianie lalki:** „aaa”, **placz lalki:** „uuu”, **zdziwiony pajacyk:** „ooo”, **koziolatek śpiewa lalce swoją kołysankę:** „eee”, **myszka chce uciszyć lalę:** „iii”, **małpka martwi się płaczem lalki:** „yyy”.

- /s, z, sz, ż, w, f/ - np. jedzie samochód, szum liści, syczenie węża, odgłos odkurzacza, itd...

- wyliczanie na jednym wydechu jak największej ilości wron:

„Jedna wrona bez ogona
druga wrona bez ogona
trzecia wrona bez ogona
(...)
a ta jedenasta, wrona ogoniasta.”

Do ćwiczeń oddechowych w domu można również wykorzystać kaszę, ryż, groch, skrawki papieru, rozsypując je na stole, a następnie rozdmuchując delikatnie polecamy dziecku ułożyć jakiś wzorek. Można również razem z dzieckiem chuchać na lustro i obserwować jak pokrywa się parą, chuchać na własną rączkę i pytać dziecko czy czuje ciepło swojego oddechu.

Uwaga:

Dziecko nie powinno przystępować do ćwiczeń oddechowych, przy nieżytach górnych dróg oddechowych oraz osłabieniu po przebytej chorobie. W takich przypadkach ćwiczenia te mogą spowodować napady kaszlu, zawroty głowy, a nawet zasłabnięcia.

*Drodzy rodzice i dzieci
Życzymy Wam udanej zabawy!*