

ODDYCHANIE JAKO NATURALNA CZYNNOŚĆ FIZJOLOGICZNA



Oddychanie jest niezbędne do życia, a także bardzo ważne dla poprawnego mówienia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego.

KILKA SŁÓW NA WSTĘPIE.

W dzień i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem. Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego, a nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę. Oddychanie przez usta powoduje, że powietrze przepływające ponad językiem utrudnia jego właściwą pionizację. Dziecko ma w związku z tym problemy z artykulacją głosek wymagających podniesienia czubka języka /sz, ż, cz, dż, l, r/. W czasie mówienia powietrze wdychane jest głównie ustami, a wydychane ustami lub nosem, w zależności od wypowiadanych dźwięków. Prawidłowy oddech podczas wypowiedzi to rytmiczny szybki wdech wykonany bez podnoszenia ramion i powolny, długi wydech, podczas którego odbywa się wypowiedź. Dzieci mające kłopoty z prawidłowym gospodarowaniem powietrzem mówią niewyraźnie, nawet jeśli nie mają zaburzeń artykulacyjnych. Zaczynają się przy mówieniu, przerywają kwestie w najmniej spodziewanym momencie, „połykają” końcówki wyrazów. Mówią za głośno lub zbyt cicho. W mowę zaangażowane jest całe ciało. Dziecko mówiąc unosi ramiona, wyciąga szyję, staje na palcach itp.

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- poszerzenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
- wyrobienie toru oddechu przeponowego,
- odróżnienie fazy wdechu i wydechu,
- wyrobienie umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonej fazy wydechowej,
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
- zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku
- systematycznie 2–3 razy dziennie przez ok. 2–3 min
- przedłużanie wydechu nie może być zbyt długie, bo może opróżnić płuca z tzw. „powietrza zapasowego”, co może spowodować zawroty głowy, do utraty przytomności w skrajnych przypadkach.

Każde dziecko ma własny indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc. Dlatego ćwiczenia te każde dziecko wykonuje zgodnie ze swoimi możliwościami.

JAK SIĘ BAWIĆ Z DZIECKIEM W “ODDYCHANIE”?

Bawiąc się z dzieckiem, możemy uczyć je jednocześnie kreatywności i dbałości o środowisko: zabawki mające służyć do ćwiczeń oddechowych warto zrobić z surowców wtórnych, których w każdym domu jest mnóstwo!

Proponuję zebrać kilka przeczytanych gazet (najlepiej z kolorowymi zdjęciami), plastikowych korków od butelek, resztek włóczki, resztek folii aluminiowej, małe pudełka tekturowe (np. po kremach). I to wszystko. Zobaczcie, co podpowie nam nasza własna i dzieci wyobraźnia.

Jeżeli bawimy się z dzieckiem w wieku przedszkolnym, **prosimy je, by samo spróbowało wymyślić i wykonać zabawki z zebranych przedmiotów.** Jeżeli ćwiczymy z dzieckiem młodszym, niech towarzyszy nam przy tworzeniu zabawek. W obu przypadkach, jeżeli uda nam się na chwilę zapomnieć o zwyczajowych zastosowaniach poszczególnych przedmiotów, mamy gwarantowaną doskonałą zabawę.

Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od ćwiczeń, w czasie których dziecko powinno jedynie „bawić się” oddechem. Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych, a więc połączonych z elementami gimnastyki całego ciała lub ćwiczeniami fonacyjnymi. Kolejne elementy wprowadzamy, gdy dziecko opanowało wcześniejsze etapy kontroli oddechu. Dzisiaj zaczniemy od ćwiczeń najprostszych.

ZESTAW ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH PRAWIDŁOWY ODDECH (I NIE TYLKO):

- **“Detektyw zapachów”:** Idąc na spacer poprośmy dziecko o określenie, jakie zapachy wyczuwa i wymyślenie, co mogłoby być ich źródłem, gdybyśmy w danej chwili znajdowali się w czarodziejskiej krainie. Nie oceniamy pomysłów naszych dzieci. Pozwólmy im puścić wodze fantazji! Jedyne, na co powinniśmy zwracać uwagę w tej zabawie, to w jaki sposób nasi mali twórcy oddychają. W tej zabawie stymulujemy nie tylko oddech, ale i kreatywność!
- **Dmuchanie na wiatraczki, które dziecko samodzielnie bądź z naszą pomocą wykonało** np. z kolorowej gazety. W tym ćwiczeniu pamiętajmy o kontroli fazy wdechowej: wdech powinien być wzięty miarowo przez nos i spokojnie, a wydech ustami. Początkowo będzie to wdech raczej płytki. Spróbujmy także sami wykonać to ćwiczenie – okaże się, że wcale nie jest to takie proste!
- **Dmuchanie do celu**, np. papierowych lub zrobionych z włóczki czy folii aluminiowej zabawek czy postaci z bajek, które czytaliśmy wspólnie z dzieckiem. Puśćmy wodze fantazji i twórzmy za każdym razem inną historię do ćwiczeń.
- **Dmuchanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli** (wykonane samodzielnie, np. z nakrętek). Tutaj także możemy rozbudzać kreatywność dzieci, nie tylko w czasie tworzenia zabawek, ale już w trakcie samych ćwiczeń – na przykład prosząc dziecko o dokończenie zdań: ten statek płynie do..., załoga tego statku to..., która wyruszyła na...
- **Puszczanie baniek mydlanych.** Dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej. Spróbujmy wymyślić razem z dziećmi np.: z czym nam się kojarzą kształty baniek mydlanych, lub do czego można je zastosować (chodzi tutaj o zastosowania zupełnie niestandardowe).
- **Zdmuchiwanie kropli deszczu, piórek, listków w czasie spacerów.**
- **Zdmuchiwanie chrupek, pileczek, kawałków waty na gładkiej powierzchni**, a następnie na powierzchni szorstkiej i nierównej – np. na pogniecionej przez dziecko gazecie.
- **Zabawa z chmurką** – papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami waty – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania. Także w tym ćwiczeniu można użyć rurki do napojów.

ĆWICZENIA ODDECHOWE DOBRZE JEST RÓWNIEŻ ŁĄCZYĆ Z RUCHAMI RĄK I TUŁOWIA:

- wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do pełnego ich złączenia;
- wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, wydech z powolnym ich opuszczaniem, któremu towarzyszy powolny wydech;
- szybki wdech z jednoczesnym skrętem tułowia w bok, w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej pozycji.

Pomysłem fabularnym do tego typu ćwiczeń jest zabawa, w której dziecko wymyśla, jakim jest bajkowym stworzeniem. Ważne, że jest to stworzenie, które raz rośnie a raz maleje. Klękamy, dłonie opieramy na podłodze, przy wdechu unosimy głowę i „rośniemy”, przy wydechu powoli opuszczamy głowę i „malejemy”.

ŻYCZYMY RADOŚCI PODCZAS ZABAWY