

Ćwiczenia oddechowe

Dlaczego logopedzi stosują w swoich gabinetach ćwiczenia oddechowe? Do czego są one potrzebne? Takie pytanie pojawiają się wśród rodziców, których dzieci uczęszczają na zajęcia z logopedą.

Czym jest oddech?

Oddech inaczej zwany respiracją to czynność fizjologiczna niezbędna do życia i nierozłącznie związana z prawidłowym mówieniem. Istotne jest aby wdech i wydech przebiegały we właściwy sposób. Podczas wdechu nabieramy tyle powietrza ile potrzebujemy do wypowiedzenia frazy (wyrazu, zdania).

Schemat właściwego oddychania:



Dlaczego istotne jest prawidłowe oddychanie?

Oddech będący naturalnym odruchem człowieka wpływa na całościowy rozwój i funkcjonowanie człowieka. Niewątpliwie dobre oddychanie wpływa na właściwe mówienie. Dziecko oddychające w nieprawidłowy sposób narażone jest na:

- Niedostateczne dotlenienie organizmu – ograniczona pojemność płuc
- Częste infekcje górnych dróg oddechowych
- Zaburzenia płynności mowy – niewłaściwe fazy oddechowe.
- Wadami wymowy np. seplenienie, rotacyzm, międzyzębowość – dzieci, które oddychają przez usta mają problem z pionizacją języka
- Wiotkość mięśni warg i policzków, zwaczy – spowodowana ciągłym rozchyleniem ust
- Wady zgryzu.

Jaki jest cel i rola ćwiczeń oddechowych?

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu oraz zwiększenie pojemności płuc. Ważne jest wydłużenie fazy oddechowej i wyrobienie właściwego dla mowy toru

oddechowego. Zsynchronizowanie faz wydechowych z treścią wypowiedzi. Ćwiczenia oddechowe stosowane w terapii logopedycznej małych dzieci pomagają zapobiegać wszelkiego rodzaju wadom wymowy i niewłaściwemu ukształtowaniu aparatu artykulacyjnego.

Logopeda a oddech?

Jeżeli zauważysz, że dziecko oddycha ustami, cały czas ma rozchylone wargi, często choruje na infekcje górnych dróg oddechowych, ma problemy z wymową. Być może są to problemy związane z niewłaściwym oddychaniem. Logopeda przeprowadzi obserwacje i przekaze odpowiednie zalecenia, rozpocznie właściwą terapię.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe:

Rodzice powinni ćwiczyć ze swoimi pociechami 2-3 razy dziennie, w ten sposób utrwała się właściwy tor oddechowy i pogłębia wdech.

- dmuchanie na wiatraczek, piórka, skrawki papieru, watkę,
- wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą,
- zdmuchiwanie świecy,
- puszczenie baniek mydlanych,
- poruszanie wydmuchiwanym powietrzem piłeczek, samochodzików po stole,
- nadmuchiwanie baloników,
- dmuchanie w gwizdek, instrumentu dęte,
- chuchanie w rękę lub na zamrożoną szybę (odtajanie),
- wachanie kwiatków,
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu,
- „zdmuchanie” mlecza, (tak długo, aż spadnie ostatnie nasionko),
- dmuchanie na obiekty pływające po wodzie,
- zabawy z użyciem różnych zabawek.

Źródło:

<http://mowiedobrze.pl/pl/artykuly/piorka-banki-i-dmuchaiki-rola-cwiczen-oddechowych-w-terapii-logopedycznej/>