# Prawidłowe oddychanie u dzieci.

Oddychanie jest naturalną, niezbędną do życia czynnością fizjologiczną. Jest także bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Warto zaobserwować, w jaki sposób oddychają nasze dzieci podczas codziennych aktywności, spokojnych chwil relaksu a także w czasie snu.

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, oraz powolny, długi wydech, podczas którego odbywa się wypowiedź.

**Zarówno w dzień jak i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem.**

Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjne. Jeżeli rodzic obserwuje jakieś nieprawidłowości powinien zwrócić się do logopedy.

**Konsekwencje zaburzonego oddychania:**

- Niedostateczne dotlenienie organizmu – ograniczona pojemność płuc
- Częste infekcje górnych dróg oddechowych
- Wiotkość mięśni warg i policzków, spowodowaną ciągłym rozchyleniem ust
- Wady zgryzu
- Zaburzenia płynności mowy – niewłaściwe fazy oddechowe
- Wady wymowy np. seplenienie, rotacyzm, międzyzębowość

**Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:**

- w przewietrzonym pomieszczeniu,
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku,
- systematycznie 2–3 razy dziennie przez kilka minut.

## Ćwiczenia oddechowe do wspólnej zabawy z dzieckiem w domu

**1. Dmuchanie baniek mydlanych w konfiguracji:**
długo- krótko- długo
słabo- mocno- bardzo mocno
Tak, żeby dziecko mogło zobaczyć siłę wydechu

**2. Wąchanie kwiatów, kolorowych mydełek i pustych opakowań po perfumach**.

**3. Zawody statków** z papieru możemy zrobić maleńkie stateczki, aby bawić się np. w wannie lub przy stole.

**4. Dmuchanie na zawieszone na nitkach małe elementy np. zabawa z chmurką** – papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami watek – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania. Można wykorzystać rurki do napojów.
Również staramy się różnicować siłę wydechu.

**5. „Kołysanie" misia.**
Dziecko kładzie się na plecach na płaskiej powierzchni. Na brzuchu kładziemy małą maskotkę. Zadaniem dziecka jest nabranie powietrza do brzuszka (przepony) i wypuszczenie tak aby miś się kołysał.

**6. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki, trąbki.**

**7. Wyścigi styropianowych, piankowych kulek z użyciem słomki lub bez (**położyć je na stole lub innej gładkiej powierzchni i dmuchanie kto dalej, albo strzelanie do ustawionych na stole bramek).

**8. Dmuchanie na świecę tak aby nie zgasić płomienia tylko żeby „tańczył" . Przesuwamy świecę coraz dalej od buzi.**

Literatura" frag. artykułu Wdech, wydech…, czyli o prawidłowym oddychaniu u dzieci.
Zabawy i ćwiczenia oddechowe Ewa Kaczmarkiewicz