Prawidłowe oddychanie

1. Pobieranie powietrza drogą nosową. Dziecko , zarówno w trakcie snu, jak również w dzień, powinno oddychać przez nos – to warunek konieczny dla prawidłowego rozwoju mowy. Oddychanie przez usta jest naturalne i normalne tylko w sytuacji, gdy jesteśmy przeziębieni i mamy katar. Poza tymi dniami powinniśmy oddychać przez nos po to aby nawilżyć, ogrzać i oczyścić wdychane przez nas powietrze.

2. Oddychanie przez usta wpływa niekorzystnie na wymowę. Dzieci oddychające w nieprawidłowy sposób narażone są na wady wymowy, częste infekcje górnych dróg oddechowych, zaburzenia płynności mowy, wiotkość mięśni warg, policzków i żwaczy, niedostateczne dotlenienie organizmu, kształtowanie się wad postawy, wady zgryzu.

3. Prawidłowy tor oddechowy – wdech przez nos, a wydech przez usta. Ćwicząc prawidłowy tor oddechowy dziecko może unosić ręce w górę podczas wdechu, spokojne opuszczać ręce przy wydechu.

4. Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać codziennie, najlepiej dwa – trzy razy w ciągu dnia przez około 2 -3 minuty, w różnych pozycjach ciała – leżącej, stojącej, siedzącej (podczas kataru, mocnego kaszlu nie należy ćwiczyć).

5. Pomieszczenie, w którym ćwiczymy oddech, powinno być dobrze przewietrzone, tak by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość tlenu.

6. Ćwiczenia oddechowe wykonujemy przed jedzeniem lub 2-3 godziny po posiłku.

7. Po każdym ćwiczeniu warto robić krótkie przerwy, aby nie dopuścić do osłabienia czy zawrotów głowy.

8. Ćwiczenia oddechowe można swobodnie wplatać do różnych zabaw i aktywności czy codziennych czynności. Dzięki nim kształtuje się u dziecka prawidłowy tor oddechowy – wdech następuje przez nos, a wydech przez usta – dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony, dzięki czemu ma ono ochotę na zabawę, jest aktywniejsze, lepiej śpi.

9. Ćwiczenia oddechowe, podczas których, dzięki strumieniowi wydychanego powietrza, wprawiamy w ruch różne lekkie przedmioty (przedmioty papierowe lub piankowe, piórka, watę, gąbkę, piłeczki pingpongowe, bańki mydlane). Zwracamy szczególną uwagę na prawidłowy tor oddechowy, czyli wdech nosem, a wydech ustami oraz na siłę wydychanego powietrza, czyli silny lub słaby strumień powietrza.

10. Przyciąganie przez rurkę / słomkę (na wdechu) różnych lekkich przedmiotów. Mogą to być elementy papierowe lub piankowe, które przenoszą na planszę, np. rybki do akwarium, grzybki do koszyczka, itp. Ćwiczenia z rurką / słomką mogą również polegać na dmuchaniu przez nią na różne lekkie przedmioty. Wiele frajdy dostarcza dzieciom dmuchanie przez rurkę, która jest zanurzona w pojemniku z wodą (tzw. burza w szklance wody).

11. Ćwiczenia oddechowe połączone z fonacją. Polegają na wypowiadaniu głosek, wyrazów czy zdań po to, by wydłużać fazę wydechową i uczyć racjonalnego gospodarowania powietrzem, np. jak najdłuższe wypowiadanie samogłosek (a, u, itp.), łączenie samogłosek w coraz dłuższe zestawienia (aaauuu, aaaaooouuu, itp.), naśladowanie szumu wiatru lub morza (szsszsz), uciekającego z balonika powietrza (ciii), syczenia węża (sss), wypuszczania przez lokomotywę pary (pssss), chuchanie na zmarznięte rączki (Chuuu – Chuuu), wyliczanie na jednym wydechu, np. wierszyk (jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona…).

12. Do góry – do dołu – dziecko leży na podłodze z piłką na brzuchu, wciąga nosem powietrze, równocześnie wypychając brzuch z piłką ku górze; na znak dorosłego wypuszcza powietrze na głosce „s”. Dziecko stoi i obejmuje żebra dłońmi, obserwując ruch żeber podczas wdechu i wydechu. Podczas tego ćwiczenia należy zwrócić uwagę na nieunoszenie ramion.

13. Dmuchaj na piłeczkę – dziecko stoi i trzyma na łyżce stołowej piłeczkę pingpongową. Nosem wciąga powietrze i ustami dmucha na piłeczkę, tak aby upadła na podłogę.

14. Zabawa w echo – powtarzanie za dorosłym pojedynczych jedno, dwu, trzysylabowych słów (cicho, szeptem, głośno, wolno, szybko ).

15. Powtórz po mnie – wymawianie słów sylabami, np. ba-lo-nik, Ka-ro-lin-ka, itp.

16. Wzmacnianie mięśni języka, policzków i ust (kląskanie, cmokanie, dmuchanie, kukanie, nadymanie policzków, itp.).

17. Zabawy podczas kąpieli. Świetnym pomysłem jest zdmuchiwanie z rączek zebranej piany czy też przesuwanie piany po wodzie z wykorzystaniem siły wydychanego powietrza. Możemy też wywołać w kąpieli fale wydechem lub „zaburzyć” strumień wody lecącej spod prysznica. Dobrym pomysłem też będzie, gdy powrzucamy do wanny lekkie, unoszące się na wodzie zabawki, które z łatwością przesuną się po tafli, gdy dziecko spróbuje na nie dmuchnąć. Z pewnością takie rozwiązanie urozmaici codzienny wieczorny rytuał.

18. Zabawy podczas jedzenia i picia. Pamiętajmy, że nawet tak prozaiczna czynność, jak dmuchanie na gorącą zupę, może być świetnym ćwiczeniem usprawniającym oddech naszego maluszka. Doskonałą zabawą będzie też dmuchanie przez słomkę do szklanki napełnionej wodą i wywoływanie „burzy”/„sztormu”.

19. Zabawy podczas codziennych obowiązków. Sprawdzą się z pewnością wszelkie czynności towarzyszące sprzątaniu: zdmuchiwanie skrawków papieru, celowanie ich w stronę śmietnika, zdmuchiwanie piany z naczyń/gąbki itp.

21. Naśladowanie śmiechu: Pana – ho, ho, ho

 Pani – ha, ha, ha

 Dziecka – hi, hi, hi

 Babci – He, He, He.

22. Wyścigi samochodowe – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na kartce lub podłodze.

23. Wąchanie kwiatów, kolorowych mydełek, pustych opakowań po perfumach, potraw.

24. Dmuchanie na pocięte paski papieru tak, aby tańczyły.

Co może niepokoić rodziców w rozwoju mowy dziecka?:

− mowa dziecka wyraźnie różniąca się od mowy rówieśników,

− brak reakcji na dźwięki lub słabe reagowanie,

− nieprawidłowości w budowie narządów artykulacyjnych (język, podniebienie, wargi, żuchwa, zgryz),

 − oddychanie przez usta − nieprawidłowe połykanie − nadmierne wydzielanie śliny,

− nieprawidłowe nagryzanie i żucie,

− ssanie palca u dzieci starszych.

 Rodzice mogą rozwijać mowę dziecka poprzez:

− jak najczęstsze mówienie do dziecka w sposób prawidłowy i staranny, z unikaniem wszelkich spieszczeń,

− częste czytanie dziecku (ok. 20 minut dziennie),

− wykazywanie zainteresowania wszelkimi wypowiedziami dziecka,

− zachęcanie dziecka do wypowiedzi,

− udzielanie odpowiedzi na pytania dziecka,

 − dbałość o uszy dziecka, niezaniedbywanie wszelkich chorób uszu, ponieważ w innym przypadku mogą spowodować niedosłuch,

− dbałość o narządy artykulacyjne (język – ewentualne przecięcie wędzidełka językowego, podniebienie, wargi, żuchwę, zgryz),

− dbałość o górne drogi oddechowe − kontakt ze specjalistą,

− ćwiczenia i zabawy logopedyczne.

Ćwiczenia i zabawy logopedyczne przyniosą oczekiwane efekty, jeżeli będą wykonywane systematycznie i przy wykorzystaniu dobrego samopoczucia dziecka. Powinny być krótkie, jednak dość często powtarzane.