

Ważna rola ćwiczeń oddechowych

Oddychanie jest niezbędne do poprawnego mówienia oraz do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Jest podstawą wytwarzania głosu, w czasie którego dochodzi do pracy fałdów głosowych.

Ćwiczenia oddechowe wchodzi w skład zasadniczych oddziaływań prowadzonych w terapii logopedycznej. Są podstawą w terapii zaburzeń artykulacji, nie płynności mowy, dysfunkcji głosu, we wczesnej interwencji logopedycznej, afazji oraz w przypadku zaburzeń komunikacji wynikających z nieprawidłowości ruchowych.

Celem ich jest wzmacnianie i wykorzystanie siły mięśni oddechowych, zwiększenie pojemności płuc, rozróżnienie faz wdechu i wydechu. Wyrobienie umiejętności szybkiego wdechu i wydłużenie fazy wydechowej. Umiejętne dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi poprzez zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Najczęstsze nieprawidłowości wiążą się z torem oddechowym. Dziecko wykonuje wówczas wdech i wydech ustami, przez co ulega deformacji oddychanie spoczynkowe. Aby określić przyczynę, dziecko w takim przypadku powinno zostać poddane konsultacji laryngologicznej.

Nieprawidłowe oddychanie przez usta ma wiele konsekwencji dla organizmu dziecka. Często rodzice nie zdają sobie z nich sprawy. Ich skutkiem są:

- **Niedostateczne dotlenienie wpływające na układ nerwowy dziecka. Powoduje zaburzenia koncentracji uwagi, męczliwość.**
- **Zła gospodarka oddechowa. Dziecko mówi szybko i mało wyraźnie. Często mowa jest urywana, występuje mówienie na wdechu.**
- **Powstanie i utrwalanie wad wymowy. Podczas oddychania utrwalają się niewłaściwe mechanizmy ułożenia języka stające się trudnym do korekty automatyzmem.**
- **Dysfunkcje oddechowe, które są efektem obniżonego napięcia mięśni twarzoczaszki obejmującego mięsień okrężny ust oraz pozostałe grupy mięśni policzków. Wargi są stale rozchylone, górna warga często jest lekko uniesiona. Wiotkość warg powoduje trudności ze sprawnym jedzeniem, co jest widoczne podczas zbierania pokarmu z łyżeczki. Powodują osłabienie odruchu żucia.**

- **Wady zgryzu.**

- **Wady postawy.**

- **Kłopoty z wydmuchiwaniami nosa.**

- **Częste infekcje górnych dróg oddechowych. Powietrze nie jest właściwie filtrowane.**

Ćwiczenia oddechowe w terapii logopedycznej dostosowane są do wieku dziecka. Rozluźniają i relaksują. Są pretekstem do świetnej zabawy.

Przykłady ćwiczeń oddechowych wykonywanych z dziećmi:

1. Dmuchiwanie baniek mydlanych.
2. Zdmuchiwanie płomyka świeczki.
3. Dmuchiwanie piłeczki pingpongowej do bramki.
4. Dmuchiwanie łódeczek na wodzie.
5. Wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą.
6. Unoszenie w pozycji leżącej położonej na brzuchu książki, misia itp.
7. Dmuchiwanie na kolorowe piórka, confetti, pomponiki, piłeczki.
8. Dmuchiwanie na kuleczki śniegowe.
9. Przenoszenie skrawków papieru na szablony np. biedronki.
10. Zdmuchiwanie chrupiek, piłeczek, kawałków waty na gładkiej i chropowatej powierzchni.
11. Rozdmuchiwanie w pojemniku ryżu, kaszy, kawałków styropianu.
12. Dmuchiwanie w gwizdki, trąbki.
13. Dmuchiwanie do celu – np. piłeczki do wyciętego szablonu.
14. Detektyw zapachów – wąchanie różnych substancji w słoiczkach.
15. Wąchanie kwiatów.
16. Wąchanie butelek po perfumach.
17. Dmuchiwanie na papierowe zabawki zawieszane na nitkach.
18. Dmuchiwanie na wiatraczki.
19. Ogrzewanie oddechem zmarzniętych rąk.
20. Dmuchiwanie na grzebienie logopedyczne – pocięte paski papieru.
21. Wypowiadanie na jednym wydechu jak najwięcej dźwięków, wyrazów.

22. Naśladowanie śmiechu różnych ludzi - mężczyzny- hohohoho, kobiety- hahahaha, staruszka- hehehehe, dziewczynki hihihhi, chłopca hahahaha.
23. Nadmuchiwanie baloników.
24. Mecz piłkarski – dmuchanie na piłeczkę do osoby naprzeciwko.
25. Dmuchanie na piłeczkę w obrębie koła hula hop.
26. Dmuchanie piłeczek w ułożonym torze z klocków.
27. Dmuchanie na ułożoną wieżę z kart.
28. Studzenie gorącej herbaty, zupy.
29. Dmuchanie na apaszkę.
30. Prace plastyczne powstałe w skutek rozdmuchiwania kleksa farby.
31. Śpiewanie piosenek, mówienie wierszyków na jednym oddechu.

Zadania oddechowe mogą być wykonywane w różnych pozycjach – siedzącej, leżącej, stojącej. Ćwiczenia zwiększają elastyczność w obrębie układu mięśniowo – powięziowego klatki piersiowej, brzucha tj. w obrębie przepony, mięśni tłoczni brzusznej a także mięśni międzyżebrowych. Każdy ma własny, indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc – dlatego każde dziecko wykonuje ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami.

Ćwiczenia oddechowe mogą być podstawą gimnastyki całego ciała. Wykonuje się je z ruchami rąk i tułowia. Przyjmuje różne pozycje.

- Wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego 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.
- Wdech z wypukleniem klatki piersiowej i długi wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż.).
- Dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami: wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion (ćw. w poz. siedz. i klęczącej).

- Wdech wraz z uniesieniem nóg, wydech wraz z opuszczeniem kończyn (ćw. w poz. leż).
- Dziecko siedzi ze skrzyżowanymi nogami: wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód (ćw. w poz. siedz.).
- Wdech z uniesieniem rąk ku górze w pozycji klęczącej, siad na piętach, wydech ze skłonem w przód, ręce oparte na podłodze (ćw. w poz. siedz.).
- Z podniesieniem rąk w górę, w bok, wydech ze skłonem w przód (ćw. w poz. stoj.).
- Wdech - ręce na biodrach, skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej (ćw. w poz. stoj.).
- Wdech z przyciśnięciem rąk do podłogi, wydech zakończony rozluźnieniem całego ciała (ćw. w poz. leż).
- Wdech w pozycji siedzącej, wydech podczas kładzenia się na plecy (ćw. w poz. siedz.).
- Łączenie ruchów z wypowiedzianiem dźwięków np. samogłosek.

Trening oddechowy może być łączony z różnymi atrybutami – szarfy, woreczki, chusty itd.

Przykłady wierszy logopedycznych z ćwiczeniami oddechowymi wykorzystywanymi podczas zajęć z dziećmi - „Sto tekstów do ćwiczeń logopedycznych” E. Skorek.

Mocne dmuchanie

Rosną na łące

białe dmuchawce,

gdy na nie dmuchnę

będą latawce.

Słomiana rurka

naczynie szklane,
będą z dmuchania
bańki mydlane.

Zgubił gołąbek
pióreczko bure,
gdy na nie dmuchnę,
poleci w górę.

Leży przed bramką
mała piłeczka,
gdy mocno dmuchnę,
gna do środeczka.

Stoi na półce
wiatraczek mały,
gdy mocno dmuchnę
wiruje cały.

Po tych przykładach
dam wam wskazanie:
Trzeba wciąż ćwiczyć
mocne dmuchanie!

Pachnące róże

Stoją na stole w naszym ogrodzie
mocno pachnące róże czerwone.

Buzie zamykamy,
noskiem woń wdychamy.

A gdy chwila minie,
wolno wydychamy.

Buzie już zamknięte,
noskiem woń wdychamy

A gdy chwila minie,
wolno wydychamy.

Płatki pachnące w naszym ogrodzie

Śmieją się do nas róże kolorowe.

Gdy buzie zamknięte,
zapach róż wdychamy

A po krótkiej chwili wolno wydychamy.

Śmiecholandia

W Śmiecholandii,

państwie małym,

słynnym w świecie prawie całym,

ludzie śmieją się tu wszyscy,

obcy, krewni, inni bliscy.

Śmieją się panowie

w kapeluszach na głowie:

ho ho ho.

Śmieją się panie

grube jak banie:

ha ha ha.

Śmieją się chłopcy

mali bigbitowcy:

ha ha ha.

Śmieją się dziewczynki

piękne jak malinki:

hi hi hi.

Śmieje się staruszka

wprost do twego uszka:

he he he.

Wszędzie słyhać śmiech wesoły,
w sklepie, w biurze, wokół szkoły,
w banku, w barze i w taksówce,
w kinie, w szkole, na klasówce.

Śmieją się panowie...

Śmiech rozlega się wokoło,
wszędzie w kraju jest wesoło,
tak się głośno śmieją wszyscy,
krewni dalsi oraz bliscy.

Śmieją się panowie...

W Śmiecholandii tak dzień cały,

różne śmiechy rozbrzmiewały,

ludzie tu weseli byli,

wciąż ze śmiechem sobie żyli.

Śmieją się panowie...

Ziewolandia

Nazwę dziwną raz kraj miał,

Ziewolandią kraj się zwał.

Wszyscy ludzie tu ziewali,

młodzi, starzy, duzi, mali: aaaaaaa.

W kraju tym przez cały dzień,

nic nie robił każdy leń.

Wszystkie lenie tu ziewały,

i leń duży i leń mały: aaaaaaa.

Tu każdemu mijał czas,

na ziewaniu raz po raz.

Wszyscy ludzie tu ziewali,

ludzie duzi, ludzie mali: aaaaaaa.

Ziewał król i jego żona,

brat i brata narzeczona.

Po królewsku tak ziewali,

władcy duzi oraz mali: aaaaaaa.
Grzmiąły w koło groźne dźwięki,
wszędzie słyhać same jęki.
A to ludzie, gdy ziewali,
głośno aaa wypowiadali: aaaaaaa.
W czasie, w którym nie ziewali,
wszyscy sobie smacznie spali.
A przed spaniem bardzo śpiący,
byli wszyscy ziewający: aaaaaaa.
Nazwę dziwną ten kraj miał,
słusznie zwał się tak jak zwał.
Bo w tym kraju,
te ziewania,
nie zwiastują ludziom spania.

Zapachy

Stoją sobie na półce
flakoniki pachnące,
Pachną mamy perfumy
niczym kwiaty na łące.
Zapamiętaj ten zapach,
bo na pewno jest warto.

Wciągnij zapach więc noskiem,
wypuść buzią otwartą.

Kiedy mama jest w kuchni
i gotuje pyszności,
W całym domu od razu
zapach potraw zagości.

Kiedy idziesz na spacer,
mijas jakąś piekarnię,
Zapach świeżych bułeczek
wnet twój nosek ogarnie.

Zapamiętaj ten zapach,
bo na pewno jest warto.

Wciągnij zapach więc noskiem,
Wypuść buzią otwartą.

Zimne ręce

Uhu ha, uhu ha,
mroźną zimę mamy.
Nasze ręce mocno zmarzły,
więc na nie chuchamy.

Zimne ręce ciągle mamy,

nieogrzone wcale.

Jeszcze sobie pochuchamy

na ten i ten palec.

Uhu ha, uhu ha,

mroźną zimę mamy.

Nasze ręce mocno zmarzły,

więc na nie chuchamy.

Sroga zima mocno trzyma,

płatków tysiąc leci.

By minęła,

szybko zima

pilnie ćwiczą dzieci.

Uhu ha, uhu ha,

mroźną zimę mamy.

Nasze ręce mocno zmarzły,

więc na nie chuchamy.

Nie wykonał ktoś zadania,

temu zimno będzie.
Nam jest ciepło od chuchania,
choć zima wszędzie.

Urszula Kurek

logopeda

Literatura:

E. Skorek, Sto tekstów do ćwiczeń logopedycznych, 2005

K. Szłapa, Cmokaj, dmuchaj, parskaj, chuchaj. Ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne dla najmłodszych, 2012

N. Zi, Sztuka oddychania, 2013

K. Szłapa, I. Tomasiak, S. Wrzesiński, Zabawy oddechowe na wesoło, 2014

E. Morkowska, Uczymy się chuchać, dmuchać i oddychać prawidłowo. Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci, 1998