

Ćwiczenia oddechowe wspomagające rozwój mowy dziecka

Powinniśmy przeprowadzać je systematycznie każdego dnia, gdyż są konieczne do prawidłowego rozwoju aparatu artykulacyjnego, regulują prawidłowy oddech i kształtują nawyk oddychania przez nos.

Poniżej kilka propozycji ćwiczeń oddechowych w formie zabaw:

1. Gra w węża

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
- Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
- Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

2. Dmuchanie wielkiego balona

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą zabawę.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
- W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu **dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos** jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę.

Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.

3. Oddychanie w stylu słonia

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

- Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.

- Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniatko.
- Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napełnia powietrzem przeponę.
- Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.

4. Oddech lamparta

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje przeponę.

- Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
- Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
- Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.

Ciekawą alternatywą dla tradycyjnych ćwiczeń oddechowych są ćwiczenia w formie gry online, np. tutaj: <https://www.mimowa.pl/gimnastyka-buzi-i-jezyka/gry/dmuchawiec>

Dla rodziców:

Należy również zwrócić uwagę na oddychanie podczas snu, zabawy, (w której dziecko nie mówi), oglądania telewizji, czyli w takich sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi. W takich chwilach usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno swobodnie przepływać przez jamę nosową. Niezbędnym warunkiem jest, więc częste czyszczenie nosa. Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie się rozwijał aparat artykulacyjny i w przyszłości możemy uniknąć wad zgryzu, uzębienia i zaburzeń wymowy, spowodowanych nieprawidłowym oddychaniem, jako pierwotną ich przyczynę. Ważne jest i to, aby dziecko spało z zamkniętymi ustami. Jeżeli podczas snu dziecko ma otwarte usta, jego żuchwa układa się nienaturalnie i w konsekwencji zmienia się też położenie języka. Układ ten (przesunięcie języka do przodu – język spoczywa na łukach zębowych) często utrzymuje się także w czasie dnia, co w następstwie może doprowadzić do pojawienia się nieprawidłowości w

wymawianiu dźwięków mowy. Kontrolujmy, więc sposób oddychania naszego dziecka także podczas snu (niekiedy należy skonsultować się z laryngologiem lub alergologiem, foniatrą, ortodontą, aby znaleźć przyczynę spania z otwartymi ustami). Delikatnym ruchem doprowadzajmy do zamykania szczęk, pamiętajmy także o konieczności zamykania jego warg (przy zachowanej drożności nosa).

Źródło:

*Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym / Danuta Emiluta-Roza. -
Wyd. 3 popr. - Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej,
2006*

<https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/>