

ĆWICZENIA/ ZABAWY ODDECHOWE

Prawidłowy i najbardziej pożądaný sposób oddychania to oddychanie żebrowo-brzuszne lub tzw. żebrowo-brzuszno-przeponowe. Ten typ połączonego oddychania uważany jest za najgłębszy i najwłaściwszy. Jeśli zauważymy u dziecka pierwsze oznaki oddychania torem ustnym – zgłóśmy się na konsultację do pediatry lub do logopedy. Wczesna terapia przynosi szybkie efekty i nie pozwala utrwalić się nieprawidłowościom. Dziecko samo nie wyrośnie z takiego sposobu oddychania.

Jeżeli zaobserwujemy u dziecka płytki, piersiowy tor oddechowy, sami możemy w trakcie zabaw uczyć prawidłowego, przeponowo – żebrowego sposobu oddychania.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

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

Bierne ćwiczenia oddechowe połączone z usprawnianiem ruchowym:

- wymuszenie pełnego wydechu u dziecka leżącego na plecach poprzez zginanie jego nóg i przyciąganie w kierunku klatki piersiowej;
- bierne skłony tułowia dziecka w przód w klęku lub w siadzie płaskim; zgodnie z podawanym rytmem;
- przetaczanie dziecka leżącego na brzuchu na wałku rehabilitacyjnym (poprawianie wydolności oddechowej).

Ćwiczenia oddechowe wymagające współdziałania ze strony dziecka:

- dmuchanie na wiatraczki, dmuchawki unoszące piłeczkę, piórka i paski papieru;
- dmuchanie w różnego rodzaju gwizdki oraz gwizdki z ustnikiem;
- zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu;
- dmuchanie na przedmiot zawieszony na lince;
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową, słomki, kredki leżące na gładkiej powierzchni;
- wdmuchiwanie piłeczek do bramki;

- rozdmuchiwanie, kaszy, ryżu, grochu przez słomkę;
- wdech – ramiona do góry, zatrzymanie; długi wydech i powolne opuszczanie ramion;
- przetaczanie powietrza z jednego policzka do drugiego;
- dmuchanie przez słomki o różnej grubości;
- przysysanie do słomki kawałków styropianu;
- dmuchanie na zabawki pływające w wodzie;
- przysysanie do warg bibułki;
- wdech i wydech nosem z kontrolowaniem dłonią ruchu przepony (najpierw dłoń dziecka powinna spoczywać na przeponie terapeuty);
- próby nadmuchiwanie torebek papierowych, gumowych zabawek i baloników z ustnikami.

Ćwiczenia oddechowe dobrze jest również łączyć z ruchami rąk i tułowia:

- 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.

Pomysłem do tego typu ćwiczeń jest zabawa, w której dziecko wymyśla, jakim jest bajkowym stworzeniem – ważne, że jest to stworzenie, które raz rośnie, a raz maleje. Klękamy, dłonie opieramy na podłodze, przy wdechu unosimy głowę i „rośniemy”, przy wydechu powoli opuszczamy głowę i „malejemy”.

Zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddech

- Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi;
- Wąchanie kwiatów – wdech i wydech nosem;
- Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kółek do pojemniczka, pudełka itp.;
- Dmuchiwanie przez słomkę do kubka z wodą (wywoływanie burzy);
- Dmuchiwanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni;
- Dmuchiwanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszane na nitkach;

- Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości);
- Dmuchiwanie w balonik, żeby nie opadł na podłogę;
- Duży i powolny wdech nosem i powolny wydech ustami;
- Wdech z unoszeniem ramion do góry, wydech z opadaniem ramion;
- Chuchanie na „zmarznięte” ręce, na gorącą zupę;
- Zabawy ortofoniczne naśladowujące głosy zwierząt np. : syczenie węża, szczekanie psa;
- Naśladowanie śmiechu ludzi: HA HA HA, HU HU HU, HE HE HE, HI HI HI;
- Huśtanie ulubionej zabawki – na brzuch leżącego dziecka kładziemy zabawkę; w czasie wdechu zabawka unosi się do góry, przy wydechu opada.

1.Puszczanie baniek mydlanych

2.Kolorowe obrazy.

Przy użyciu rurki (szerokiej lub wąskiej) rozdmuchujemy kolorowe farby na papierze. Taka forma malowania sprawia, że tworzymy wspaniałe, nowoczesne obrazy, a jednocześnie ćwiczymy oddech.

3.Wyścigi piłeczek wodnych.

Do dużego pojemnika nalej letniej wody. Możesz ją dodatkowo zabarwić na ciekawy kolor, który przyciągnie uwagę dziecka. Będziesz do tego potrzebować farb wodnych bezpiecznych dla dzieci.

Wraz z dzieckiem pokoloruj piłeczki pingpongowe i urządź wodne zawody. Kto szybciej przepchnie piłeczkę na drugą stronę. Warunkiem jest popychanie wydmuchiwanym powietrzem. Zamiast piłeczek możesz zrobić papierowe statki.

4. Zbieramy zapachy.

Chodzimy po całym domu i próbujemy znaleźć jak najwięcej zapachów. Wdychamy nosem, żeby sprawdzić, co to za zapach, a następnie wydechamy ustami do rączek i chowamy do torebki. Dzieci uwielbiają zabawy twórcze, w których można przekształcać rzeczywistość. Po zbieraniu różnych zapachów, próbujemy, wraz z dzieckiem przypomnieć sobie, co włożyliśmy do naszych torebek.

5. Ciemno – jasno.

Najlepszym czasem na tę zabawę jest pora wieczorna, kiedy już jest ciemno. Zapalamy wtedy kilka świeczek, gasimy światło i bawimy się w zabawę ciemno – jasno. Dzieci bardzo lubią zdmuchiwać płomień. Robią to już całkiem dobrze podczas swoich drugich urodzin. Jednak nie wszystkim dzieciom przychodzi to łatwo. Zabawa ze świeczką to świetne ćwiczenia oddechowe dla dzieci motywującym je do dalszej do pracy logopedycznej.

6. Latające motylki, pszczołki...

Wykonaj wraz z dzieckiem papierowe motylki, który każdy z was ozdobi według uznania. Potem próbujcie pomóc motylkom poderwać się do lotu. Dmuchać z całej siły i sprawdź, który motylek polecą najwyżej. Zamiast motylków mogą to być pszczołki, żuczki. To zależy od Twojego dziecka.

7. Balony.

Nadmuchaj baloniki i zrób przyjęcie urodzinowe dla misia lub ulubionej lalki. Dmucanie balonów to wspaniałe ćwiczenie dla policzków i całej buzi. Nadmucane balony można później ozdobić w minki z emocjami. Będą wtedy służyły do kolejnej zabawy: brzuchomówca.

8. Huśtawka dla lali.

Położ się na plecach, rozluźnij się, zrelaksuj przyjemną muzyczką. Posadź małą lalę lub misia na swoim brzuchu i zrób mu huśtawkę biorąc duży wdech i wydech. Dziecko powinno oddychać spokojnie, dzięki temu misiu nie spadnie z „huśtawki”.

Jest to wspaniała zabawa kończąca, pozwala na zrelaksowanie się po ćwiczeniach czy nauce, uspokaja i wycisza.

9. Brzuchomówca.

To ćwiczenie oddechowe nie tylko pomoże ćwiczyć aparat oddechowy, ale też wprowadzi dziecko w świat relaksacji. Jest to trudniejsza wersja „Huśtawki dla lali”. Potrzebne nam są nadmucane balony, najlepiej jeśli ozdobimy je minkami z emocjami. Kładziemy się na podłodze. Na naszym

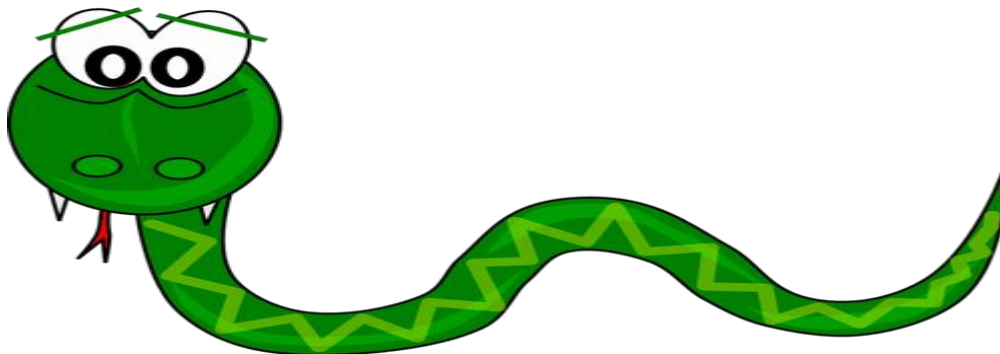
brzuch układamy balon i oddychamy tak spokojnie, aby balon lekko podnosił się i opadał w raz z naszym brzuchem.

10. Wiatraczki.

Dmuchanie w wiatraczek ręcznie zrobiony lub kupiony może być świetną frajdą. Wystarczy przygotować kolorowe wiatraczki. Dzieci dmuchają z różnym natężeniem i bawią się w wietrzyk, wiatr, huragan.

Jak to zrobić link <https://www.youtube.com/watch?v=xuz9EwXiu-o>

* Syczący Wąż



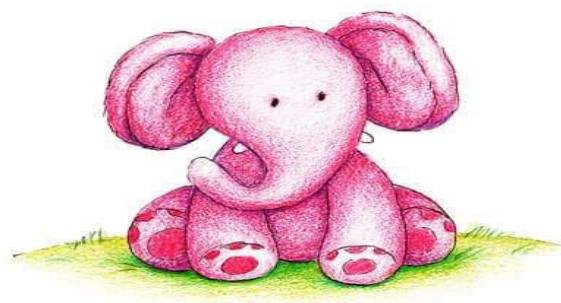
Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami. Ręce kładzie na brzuchu i skupia się na naszych poleceniach. Dziecko wciąga powietrze nosem przez 4 sekundy tak by czuło, że rośnie mu brzuch. Następnie powoli wypuszcza powietrze przez zaciśnięte zęby. Ważne, aby uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.



* **Balon**

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.

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 dziecku należy zwracać uwagę, aby podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos, jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.



* **Oddychanie w stylu słonia**

Dziecko powinno przyjąć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone. Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonia więc musi oddychać jak to zwierzę. Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napętnia powietrzem przeponę. Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.

* **Oddech lamparta**



VectorStock®

VectorStock.com/21372232

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

* **Burza w szklance wody**

Do ćwiczeń oddechowych potrzebna jest:

- szklanka/kubek - napełniona wodą maksymalnie do 3/4
- słomka

Szklanka może stać przed dzieckiem, lub dziecko może ją trzymać pionowo w ręku. Następnie robiąc głęboki, jak najdłuższy i nieprzerwany wydech przez rurkę trzeba wtłoczyć do wody jak najwięcej powietrza.