

Zabawy oddechowe z wykorzystaniem słomki.

Zarówno zabawy ze słomką, jak i picie przez nią to jedna z czynności, którą dzieci bardzo lubią, a jednocześnie ćwiczą wiele ważnych funkcji.

Dlaczego warto stosować słomki?

- Zasysanie przez rurkę to jedna z najprostszych czynności, która świetnie ćwiczy mięśnie aparatu artykulacyjnego. W czasie korzystania z nich dzieci ćwiczą: mięśnie policzków, mięsień okrężny wargowy, cofanie języka, utrzymanie prawidłowej pozycji żuchwy, koordynację między ssaniem i połykaniem, pierścień zwierający gardło
- „Praca” ze słomką wymaga skupienia uwagi-dziecko musi się zastanowić i skoncentrować, co trzeba zrobić, żeby zassać dany przedmiot (papierek, kulkę itp.)
- Zabawy z nią są zawsze czymś atrakcyjnym dla dziecka, motywują do działania. Dziecko widzi celowość swoich czynów.

Kiedy można zacząć proponować picie przez rurkę i jak to zrobić?

Okres między 8-10 miesiącem życia dziecka jest doskonałym czasem na wprowadzenie rurki do picia. Początki mogą być trudne, dlatego najpierw warto zaproponować dziecku bidon z szerszą rurką. Dlaczego bidon? Dziecku łatwiej jest chwycić szerszą słomkę wargami. Zabudowanie utrudnia rozlewanie wody. Im dziecko starsze tym objętość rurki powinna się zmniejszać.

Jak nauczyć dziecko pić przez rurkę?

Wbrew pozorom nie jest to takie łatwe. Dziecko musi zassać rurkę żeby płyn pojawił się na górze. Można lekko przechylić bidon tak żeby chociaż kropelka z niego wypłynęła. Można również zamoczyć rurkę w płynie i dać dziecku. Łatwiej będzie mu zrozumieć jak to działa. Zazwyczaj po kilku próbach się udaje.

Na co warto zwrócić uwagę podając ?

Aby praca z rurką i picie przez nią miało terapeutyczne zastosowanie **rurka nie powinna dotykać zębów (same wargi obejmują rurkę) i znajdować się na środku ust.** Czyli musimy dziecku powiedzieć, żeby nie wkładała rurki między zęby, a obejmowała ją samymi wargami. To właśnie wtedy mięśnie pracują najmocniej.

Oto kilka propozycji słomkowych zabaw:

- ✚ „Burza w szklance wody”. - zanurzamy słomkę w wodzie i dmuchamy mocno, tak aby powstały bąbelki.
- ✚ „Dziurka w wodzie”- słomkę wkładamy do szklanki nie dotykając wody i wydymujemy „dołek” w wodzie.

- + dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – bardzo mocno – gotuje się, kipi.

- + **Zabawa tańcząca ośmiornica**- dmuchanie przez słomki na paski papieru-nogi ośmiornicy.

- + **Sortowanie kolorowych kulek w/g kolorów**. Zасыsamy kolorowe kulki wkładając je do odpowiednich(wg kolorów) pojemników

- + **U fryzjera**-przygotowujemy szablon dziecka (głowa, ramiona)-zadaniem dziecka jest nakładać kolorowe kleksy farby i za pomocą rurki wydmuchać z kleksów fryzurę dla postaci na papierze.

- + **Wyścigi balonów**- dzieci przedmuchują za pomocą słomek balony z jednego końca pokoju na drugi. W rundzie drugiej można to zaproponować w formie wyścigu.

- + **Zabawy z piłeczką pingpongową**

- Dmuchaemy przez rurkę na piłeczkę, aby przeturlała się przez stolik.

- Dmuchaemy przez rurkę wbijamy gola w bramkę ustawioną np. z dwóch klocków,

- Dmuchaemy na piłeczkę tak, aby wpadła do tunelu zrobionego z rolki z papieru toaletowego.

- Mecz piłki dmuchanej**: ustawione dwie bramki po przeciwnej stronie stołu, dmuchając przez rurkę dzieci mają za zadanie strzelić gola do bramki przeciwnika i obronić swoją bramkę.

- Mecz pingpongowy może mieć również inną formę**. Rozgrywany jest między dwójgim leżących na brzuchach dzieci(rodzeństwo lub rodzice). Zadanie polega na wdmuchnięciu piłeczki do bramki przeciwnika. Zwycięzcą jest to dziecko, które uzyska więcej bramek. Odległość między bramkami powinna wynosić od 50 do 100 cm, w zależności od stopnia zaawansowania ćwiczeń.

- + **„Ścieżka z przeszkodami”**- Układamy na podłodze z klocków różne tory przeszkód – zadaniem dziecka jest przenieść element z jednego końca toru do drugiego. Dziecko może to wykonywać w dwojaki sposób:

- dmuchając na przedmiot przez rurkę

- zasysając przedmiot i tak go przenosząc.

- + **„Ślimaczek”**- dzieci wykonują z plasteliny kolorowe ślimakowe trasy i przyklejają je na kartony. Następnie ich zadaniem jest przeprowadzić kuleczkę przez te trasy –oczywiście dmuchając przez słomki.

- + **Zabawa „Poławiacze fasoli” z odrobiną rywalizacji** Do jednego kubka wsypałam fasolę- zadaniem dzieci jest wyłowić jak najwięcej fasolek zasysając je słomkami, następnie przenieść ziarna do swojego kubeczka . Zadanie wykonujemy w parach(np. z mamą, tata lub rodzeństwem). Zwycięzcą jest ten, kto wyłowić najwięcej fasolek.

Na co należy zwrócić uwagę proponując dzieciom ćwiczenia zasysania?

- Dziecko powinno szczelnie obejmować rurkę wargami, tak, aby nie zasysać bokami powietrza, ponieważ wtedy nie ma mowy o efektywnym zassaniu elementu,
- Należy zwrócić uwagę ,żeby dziecko nie zaciągało powietrza w taki sposób jak podczas picia przez rurkę (podczas picia przez rurkę pracują głównie policzki, a powietrze nie powinno być zasysane, podczas ćwiczenia jest odwrotnie),
- .. żeby dziecko nie przyciskało rurką przedmiotu, który chce podnieść,
- ...żeby nie ścisnęło rurki, ponieważ to zamyka jej światło i powietrze nie może się przedostać.
- Ostatnim i zapewne najważniejszym elementem jest dbanie o to, żeby przygotowane do zasysania elementy nie były za małe, ponieważ mogłyby się przedostać przez rurkę do buzi i spowodować zachłyśnięcie!

Pozdrawiam!