

## ***O oddychaniu słów kilka..***

Czynność mowy jest nierozłącznie związana z oddychaniem. U większości dzieci przedszkolnych funkcja ta jest już wykształcona, niekiedy jednak zdarza się, że jest nieprawidłowa. Podczas mówienia oddychamy przede wszystkim ustami. Wdech jest szybki i krótki, a wydech długi i powolny. Mówiąc nabieramy tyle powietrza, ile potrzeba do wypowiedzenia wyrazu czy zdania. Nieprawidłowy oddech powoduje to, iż dzieci często mówią na wdechu, bądź wstrzymują oddech, często też brakuje im powietrza do tego, aby dokończyć artykulację jakiegoś wyrazu, sylaby, czy głoski, co szczególnie wyraźnie słychać podczas recytacji wierszyków. Dlatego też podczas zabaw, w których prowadzone są ćwiczenia oddechowe, dziecko powinno nauczyć się prawidłowego sposobu operowania oddechem.

Kolejnym bardzo niekorzystnym problemem, związanym z oddychaniem dziecka, jest nawykowe oddychanie przez usta. **Zarówno w dzień jak i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem.** Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego, ale oczywiście nie tylko. **Oddychanie przez usta** w przypadku dzieci często jest zachowaniem nawykowym. Jego wypracowaniu sprzyja ssanie kciuka i zbyt długie korzystanie ze smoczka. Ten sposób oddychania wynika również z różnego rodzaju dolegliwości, takich jak nieżyt nosa, przewlekłe przeziębienia, astma, alergia, czy przerośnięty migdałek gardłowy lub podniebienny, o którym pisałam wczoraj. Oddychanie torem ustnym może także objawiać się u dzieci z wrodzoną lub nabytą hipotonią mięśni narządu żucia i twarzy, nieprawidłowościami w budowie aparatu artykulacyjnego- wadami zgryzu, skróconym wędzidełkiem podjęzykowym czy podniebieniem gotyckim. W zależności od czasu wystąpienia przyczyny, nieprawidłowy tor oddechowy może pojawiać się na każdym etapie rozwoju dziecka. Dlatego bardzo ważna jest obserwacja sposobu oddychania.

### **Konsekwencje, wpływające silnie na rozwój dzieci, wynikające z nieprawidłowego oddychania przez usta to min.**

- **zaburzenia gospodarowania powietrzem:** oddychanie przez usta skutkuje krótką fazą wdechową i wydechową, ograniczoną pracą i niską sprawnością przepony –taki sposób mówienia może być jednym z czynników utrwalających niepełność mowy;
- **niedostateczne dotlenienie układu nerwowego,** co powoduje zaburzenia koncentracji uwagi, zwiększoną męczliwość,
- **infekcje górnych dróg oddechowych:** oddychanie przez usta sprzyja infekowaniu tylnej ściany gardła oraz górnych dróg oddechowych;
- **powstanie i utrwalanie wad wymowy-** wymowa międzyzębowa
- **hipotonia mięśnia okrężnego warg, niewydolność warg, wiotkość mięśni policzkowych:** wargi są stale rozchylone, górna warga często jest lekko uniesiona; wiotkość warg powoduje trudności ze sprawnym jedzeniem, innym

problemem jest utrudnione dmuchanie, które często skutkuje niemożnością wydmuchania nosa

- **kształtowanie się wad postawy:** skutkiem nieprawidłowego oddychania jest eliminacja udziału mięśni klatki piersiowej, co może prowadzić do hiperlordozy odcinka lędźwiowego i szyjnego;

Pamiętajmy, dziecko samo nie wyrośnie z niewłaściwego sposobu oddychania, dlatego kiedy zauważymy ten problem, jak najszybciej należy zgłosić się do laryngologa, który zbada dziecko, celem znalezienia przyczyny nieprawidłowego oddychania.

A oto kilka propozycji ćwiczeń oddechowych. Ćwiczymy jak najczęściej, pamiętając o zapewnieniu odpowiednich do tego warunków –dobrze wywietrzone pomieszczenie to podstawa. Ważne jest także żeby dziecko, z którym ćwiczymy było zdrowe – nie można usprawniać oddechu przy zakatarzonym nosie czy z kaszlu! Jednorazowo nie wykonujemy zbyt dużo ćwiczeń, kilka minut dziennie wystarczy. Pamiętajmy także o tym, żeby wdechy i wydechy nie były zbyt intensywne, ponieważ to może doprowadzić do hiperwentylacji.

Miłej zabawy!

- Wąchanie kwiatków; dziecko powoli wciąga powietrze nosem i równie powoli, aby zapamiętać ich zapach robi wydech.
- Zdmuchiwanie kawałków papieru z gładkiej powierzchni; dziecko dostaje plastikową rurkę i za jej pomocą ma zdmuchnąć np. 10 papierków.
- Wesołe wiatraczki; dziecko trzyma w ręku wiatraczek i na określony sygnał, np.: klaśnięcie przybliża wiatraczek do ust i na niego dmucha.
- Dmuchanie na watkę lub piórko, aby długo utrzymywało się w powietrze.
- Balonik; dzieci stojąc w kole naśladują nadmuchiwanie balonu powoli, aby nie pękł.
- Dmuchanie na świecę, w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie gasł.
- Puszczanie baniek mydlanych-kto zrobi największą bańkę.
- Mecz piłki pingpongowej; czworo lub dwoje dzieci siedzi naprzeciw siebie i dmuchają na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu.
- Słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni, wydmuchujemy w wodzie „dołek”.
  
- Zanurzamy słomkę w wodzie i leciutko dmuchamy, wywołując niewielkie bąbelki.
- Dmuchamy na zmianę: długo- krótko- jak najdłużej, słabo- mocno, bardzo mocno- gotuje się i kipi.
- Naśladowanie śmiechu różnych osób:

- Jak się śmieje pan? ho, ho, ho.....
  - Jak się śmieje pani? ha, ha, ha.....
  - Jak się śmieje dziecko? hi, hi, hi....
  - Jak się śmieje staruszka? he, he, he....
  - Jak się śmiejemy wesoło?
  - Jak się śmiejemy cicho?
- Rurką do napojów zdmuchujemy papier z gładkiej powierzchni stolika, potem z powierzchni chropowatej; rozdmuchujemy kaszę, ryż, sól.
  - Rurka może służyć do chwytania (przyciągania na wdechu) różnych lekkich przedmiotów: papierków, gąbki, waty, piłeczki pingpongowej albo ich wydmuchiwanie (na wydechu).
  - Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
  - „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
  - Chuchanie na zmarznięte ręce.
  - Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” na jednym wydechu– ffff, szszsz.
  - Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”-na jednym wydechu.
  - Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
  - Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
  - Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
  - Liczenie na jednym wydechu.
  - Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.

### **Zabawy i ćwiczenia relaksacyjno- oddechowe.**

- Spacer po łące(zabawa relaksacyjna z wykorzystaniem muzyki). Dziecko wyobraża sobie spacer po łące lub lesie; wdycha przez nos świeże powietrze, węża kwiatki, dmucha na ich płatki.
- Na wiejskim podwórku (wyobrażanie dźwięków). Opowiadanie:  
Poznasz teraz różne sposoby słuchania. Zwróć uwagę na dźwięki, które można usłyszeć w otoczeniu. Wsłuchaj się w dźwięki, które dochodzą z daleka. Teraz skoncentruj się na dźwiękach, które są blisko, bezpośrednio przy Tobie.  
A teraz zajmijmy się odgłosami wytworzonymi w fantazji, czyli takimi, które już kiedyś słyszałeś w rzeczywistości, a dzisiaj odtworzymy je z wyobraźni jak z magnetofonu.  
Zapraszam na wiejskie podwórko. W oborze stoi krowa. Na Twój widok głośno muczy. Postaraj się usłyszeć głos ryczącej krowy. Idziesz dalej, dochodzisz do chlewu. Głodne świnki zaczynają kwiczeć, chrząkać. Spróbuj wyobrazić sobie, jak brzmią te dźwięki. Obok chlewika jest gołębnik. Na drążkach siedzą gołębie i gruchają donośnie. Spróbuj usłyszeć te dźwięki. Z oddali słychać brzęczenie

pszczoł. Zwróć uwagę na ten dźwięk. Jest coraz głośniejszy. Nagle niebo zakryły czarne chmury. Z daleka nadciąga burza. Słychać grzmoty. Zanim burza z wyobraźni przybliży się, wróć do rzeczywistości. Poczuj stopy, nogi, ręce i ramiona. Porusz nimi lekko. Przyciągnij swoje ciało. Otwórz oczy.

- Pszczółka Słoduszka (trening autogenny). Opowiadanie: Było lato. Słońce ogrzewało cały świat swoimi ciepłymi promieniami. Wokół czuć było piękny zapach kwiatów. Pszczółka Słoduszka zbierała właśnie słodki nektar z kwiatów. Zostało jej jeszcze: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć...kwiatków ( podczas liczenia zwalniamy tempo). Pszczółka poczuła nagle, że jest bardzo zmęczona i postanowiła chwilę odpocząć. Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone łapki, nóżki i zamknęła oczy. Jej brzusek zaczął spokojnie i równiutko oddychać. W oddali słychać było tylko spokojne odgłosy łąki. Słoduszka pomyślała sobie, że jest jej bardzo dobrze. Czują, jak słońce ogrzewa całe jej ciało, a ciepło z łapek i nóżek przepływa aż do brzuszka. Jest spokojna i bezpieczna. Ogarnia ją senność...Zasypia... A teraz obudź się i otwórz oczy, przestajesz już być pszczółką....

Pozdrawiam! Magdalena Grajnert-Łukawska

#### Literatura:

- 1.Sachajska E. Uczymy poprawnej wymowy, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1981
2. Błachnio K. (1989): *Wybrane zagadnienia z metodyki logoterapii. Podręczny słownik terminów specjalistycznych stosowanych w logopedii*, Warszawa
- 3.Skorek E.M., Z logopedią na Ty. Podręczny słownik logopedyczny, Oficyna Wydawnicza IMPULS, Kraków 2002
- 4.Styczek I., Logopedia, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1979
- 5.Toczyńska B., Elementarne ćwiczenia dykcji, Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe, Gdańsk, 2003

