

Kamila Kwiecień

Oddychanie to podstawowa czynność fizjologiczna, niezbędna do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Z każdym oddechem dostarczamy wszystkim komórkom naszego ciała cennego tlenu. Dotlenione ciało jest zdrowe i przygotowane do podejmowania wszelkiego wysiłku. Dlatego umiejętność prawidłowego oddychania jest ważna i warto poświęcić jej trochę czasu na etapie przedszkolnym. Terapia oddechowa jest skutecznie stosowana w wielu zaburzeniach i może przyspieszyć efekty prowadzonej terapii logopedycznej.

Oddech ma znaczenie

Prawidłowe oddychanie (w ciągu dnia i w trakcie snu) powinno odbywać się torem nosowym. Umożliwia to rozwój aparatu artykulacyjnego. Zaburzenia oddychania (ciągłe oddychanie ustami, przerośnięty migdał, skrzywiona przegroda nosowa, przedłużające się infekcje górnych dróg oddechowych) niekorzystnie wpływają na pracę aparatu mowy i przyczyniają się do występowania wad wymowy. Oddychając ustami, dziecko często nie kontroluje języka, który wychodzi z otwartej buzi. W konsekwencji dochodzi do obniżenia sprawności języka i kłopotów z pionizacją, tak ważną przy wymowie np. głosek „sz”, „ż”, „cz”, „dż”, „l”, „r”. Osłabienie języka i przesunięcie się go do przodu sprzyja powstawaniu wad zgryzu.

W trakcie mówienia najczęściej wdychamy powietrze ustami, a wydychamy nosem lub ustami. Prawidłowy oddech przy mówieniu powinien być w związku z tym rytmiczny i skoordynowany z wdechem i wydechem. Najczęściej wdech wykonujemy szybko, bez poruszania ramionami, a wydychamy powietrze dłużej i spokojniej. W trakcie tego powolnego wydechu mówimy.

Dzieci w wieku przedszkolnym, zwłaszcza te młodsze, często mają problem z prawidłowym oddychaniem. Dlatego ich mowa jest niewyraźna (nawet jeśli poprawnie wymawiają wszystkie głoski), szybka lub bardzo wolna, nie zawsze płynna – maluchy często przerywają w najmniej oczekiwanym momencie, „zjadają” sylaby, mówią za głośno lub za cicho. Nie oddychają spokojnie, widać, jak z każdym wdechem unosi się ich klatka piersiowa i ramiona. Ćwiczenia oddechowe mają na celu poprawienie dziecięcego oddychania i skoordynowanie go z mową.

Nauczycielu!

Ćwiczenia oddechowe organizuj:

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

Główne cele ćwiczeń oddechowych to: poszerzenie pojemności płuc, wzmacnianie mięśni oddechowych, rozróżnianie fazy wdechu i wydechu, wydłużanie fazy wydechu – dostosowanie długości wydechu do długości wypowiedzi, wyrabianie toru przeponowego, regulacja i koordynacja oddychania z mową, mówienie na wydechu.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe do wykorzystania w pracy z całą grupą przedszkolną w okresie zimowym

- **Zimowy wiatr** – dzieci wycinają kilkanaście śnieżek z błyszczącego papieru i wieszają je na sznurku. Stają naprzeciw siebie po obu stronach sznurka. Na dźwięk tamburyna dmuchają w śnieżki. Raz dmucha jedno, a raz drugie dziecko.
- **Śnieżki** – do zabawy potrzebna jest wata, z której nauczyciel wspólnie z dziećmi robi kuleczki przypominające śnieżki. Przedszkolaki siadają po jednej stronie stołu i dmuchając, starają się przenieść na przeciwną stronę jak najwięcej śnieżek. Prowadzący odmierza czas. Na sygnał dzieci przerywają zabawę i liczą, która drużyna wygrała.
- **Kule śniegowe** – dzieci otrzymują kulki uformowane z waty. Kulę unoszą na dłoni na wysokości ust. Energicznie wypowiadają głoskę „p” w izolacji, kierując strumień powietrza na kulę. Jeżeli dobrze opanują to ćwiczenie, w drugiej kolejności mogą wypowiadać: **pa, po, pe, pu, py**.
- **Lodowiec** – przed rozpoczęciem zabawy nauczyciel stawia na stoliku białe plastikowe kubeczki. Przygotowuje dwa tory wykonane z taśmy samoprzylepnej. Dzieci dmuchają, starając się je przesunąć. Podczas wykonywania zadania należy uważać, by kubeczki się nie przewróciły.
- **Pod śniegiem** – dzieci leżą na podłodze. Na twarzy kładą jednorazową chusteczkę higieniczną. Są to „płatki śniegu”. Uczestnicy zabawy dmuchają tak, aby chusteczki pofrunęły do góry.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe do wykonywania z dzieckiem indywidualnie

- Dmuchanie: na gorącą żupę, zamrożoną szybę, chuchanie na złęczone dłonie.
- Wąchanie kwiatów, różnych zapachów.
- Zdmuchiwanie z dłoni lub stolika płatków śniegu, piórek, listków itp.
- Nadmuchiwanie balonów (maluchom sprawia dużo problemów).
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Dmuchanie na wiatraczki różnej wielkości.
- Nabieranie powietrza nosem (zamknięta buzia) i wydech z artykulacją głoski „s” lub „f”.

Pamiętaj!

- Zwracaj uwagę na to, jak oddycha dziecko; jeśli często ma otwartą buzię (np. w czasie zabawy, podczas leżakowania, gdy słucha bajki), przypominaj mu o zamykaniu buzi, oddychaniu nosem.
- Zwracaj uwagę na przedłużające się infekcje kataralne – jeśli często się powtarzają, zasugeruj rodzicom kontakt z laryngologiem.
- Przypominaj dzieciom o czyszczeniu nosa; zatkany katar nos uniemożliwia prawidłowy oddech i sprzyja niedotlenieniu mózgu.
- Dziecko nie będzie w stanie wykonać ćwiczeń oddechowych, gdy ma obfity katar i zatkany nos.
- Ćwiczenia oddechowe rozpocznij od najprostszych zabaw z oddechem, stopniowo rozszerzaj je, dodając elementy ruchu i fonacji.
- Każde dziecko ma swoje własne tempo pracy, indywidualny rytm oddechu i określoną pojemność płuc, dlatego wykonuje ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami.

- Dmuchanie na płomień świecy raz lekko (by jej nie zgasić), raz mocno.
- Gwizdanie (np. na gwizdkach).
- Dmuchanie na paski papieru lub lekkie papierowe elementy na nitkach.
- Dmuchanie do celu, np. piłką (pingpongową) do bramki.
- Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu.
- Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu: **hi, hi, hi, ha, ha, ha, he, he, he, ho, ho, ho**.
- Fonacja samogłosek lub spółgłosek („s”, „z”, „sz”, „ż”, „w”, „f”) na jednym wydechu.
- Zabawy fonacyjne samogłoskami: **aaa..., ooo..., uuu..., eee..., yyy..., iii...**
- Liczenie na jednym wydechu: **1, 2, 3, 4, 5...**
- Przenoszenie lekkich papierowych elementów za pomocą słomki.
- Rozdmuchiwanie w pudełku lub misce piasku, ryżu, kaszy itp. ■

Bibliografia

Demelowa G., *Elementy logopedii*, WSiP, Warszawa 1987.

Emiluta-Roza D., *Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym*, CMPPP MEN, Warszawa 1994.



Kamila Kwiecień – nauczyciel mianowany, logopeda, absolwentka filologii polskiej (Uniwersytet Śląski) oraz Pomagisterskich Studiów Logopedycznych (Uniwersytet Warszawski). Pracuje w kilku placówkach przedszkolnych. Na co dzień zajmuje się dziećmi z zaburzonym rozwojem mowy i komunikacji.