

Prawidłowe oddychanie u dziecka

Oddychanie ustami w dzieciństwie niesie konsekwencje w przyszłości



Niewłaściwy sposób oddychania, często staje się przyzwyczajeniem i ma swoje negatywne konsekwencje w przyszłości.

Niestety wpływa na specyfikę rysów twarzy, zaburzając proporcję i asymetrię. Najczęściej skutkuje również wadami zgryzu, wymowy, bezdechem sennym czy problemami z układem krążenia.

Trudno nie wspomnieć o problemach związanych z chrapaniem. Nawet, jeśli nie są one objawem choroby, mają ogromny wpływ na kondycję snu.



Pierwsze oznaki świadczące o częstym oddychaniu przez usta należy skonsultować z logopedą, laryngologiem lub ortodontą.



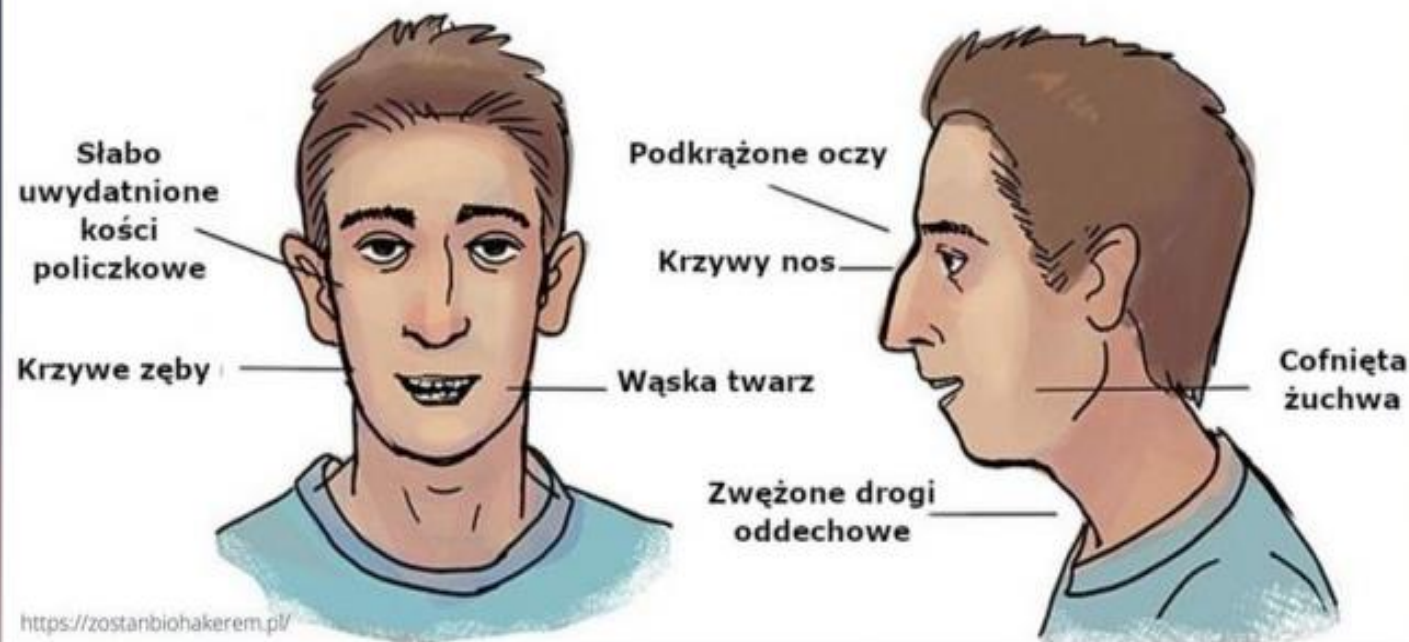
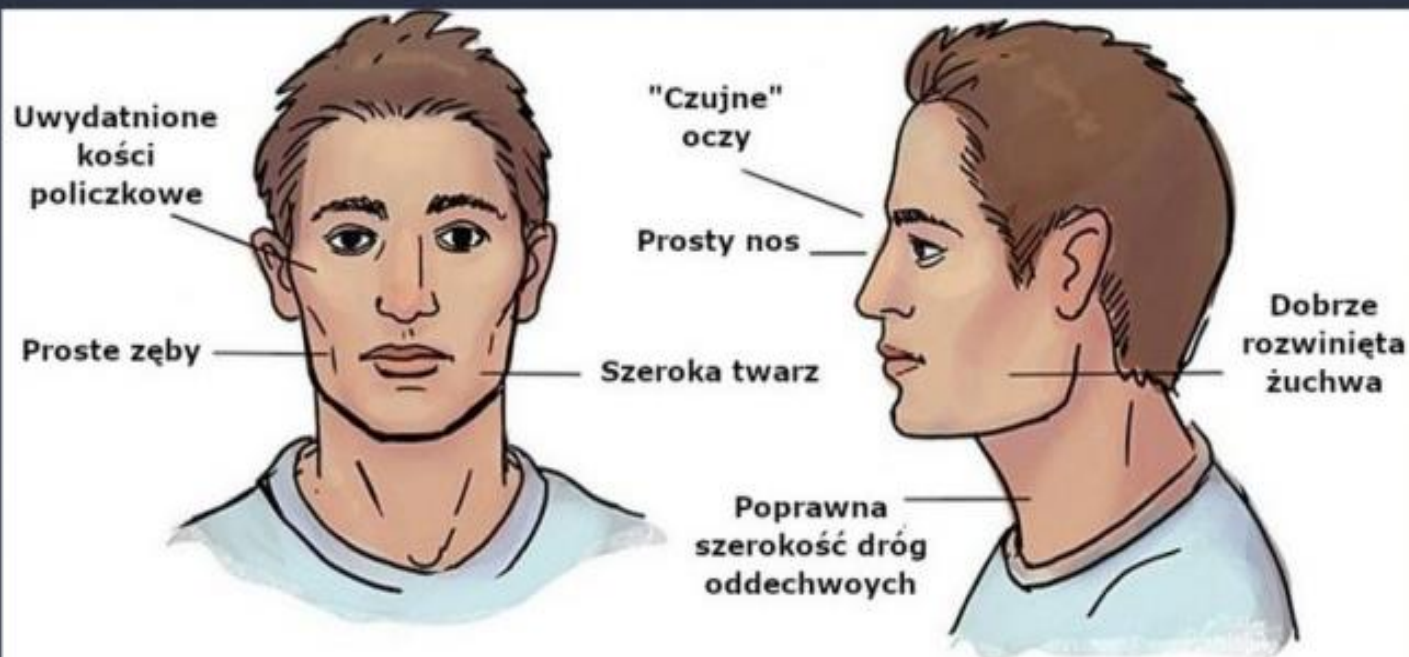
Nie zwlekaj!

Co dzieje się ludzką twarzą?

✓
Oddychanie nosem



✗
Oddychanie ustami



Oddychanie nosem



- filtracja powietrza i ocieplenie powietrza;
- wspomaganie odporności organizmu;
- poprawia percepcje i pamięć;
- wspiera prawidłowe połykanie;
- wpływa pozytywnie na postawę ciała, rozwój twarzoczaszki, podniebienia twardego,
- pomaga w regulowaniu napięć i emocji



ODDYCHAM NOSEM CAŁY ROK



Czy wiesz, że oddychanie nosem jest bardzo ważne?
Długotrwałe oddychanie ustami niesie ze sobą wiele konsekwencji:

- odwodnienie
- trudności z koncentracją i pamięcią
- częste infekcje
- drażliwość i wzmożona reakcja na stres
- nieprawidłowy rozwój twarzoczaszki
- kłopoty logopedyczne
- złe samopoczucie
- zaburzenia stawu skroniowo żuchowego.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka oddychanie buzią- reaguj! Skontaktuj się z lekarzem i logopedą.

**BĄDŹ ŚWIADOMY
OBSERWUJ
DZIAŁAJ**





„
**Jak powinno się
prawidłowo
oddychać?**”

**Prawidłowe oddychanie
odbywa się przez nos!**



Zapamiętaj!

To nos służy do oddychania! Powinniśmy robić wdech i wydech tylko przez nos, zaś wargi powinny być zamknięte.



**Oddychanie przez usta
nie jest prawidłowe**



**Oddychajmy nosem z
zamkniętymi wargami.**

Możemy oddychać przez usta, gdy:

- wykonujemy intensywny wysiłek fizyczny (ćwiczymy, biegamy i potrzebujemy więcej tlenu);
- dużo i szybko mówimy, opowiadamy;
- mamy zapchany nos z powodu przeziębienia, alergii;
- mamy powiększony trzeci migdał i zatkany tor nosowy .

Jak ćwiczyć prawidłowe oddychanie?

Zalecenia:

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

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



1. Zajmij wygodną pozycję (plecy proste)- na siedząco, leżąc lub stojąc.



2. Weź duży wdech nosem



3. Wypuszczaj powietrze powoli buzią

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy w wygodnej pozycji na leżąc, stojąc lub siedząc. Pamiętajmy, aby plecy były proste. Powoli nabieramy powietrze przez nos (aż klatka piersiowa uniesie się i brzusek lekko urośnie) i powoli wypuszczamy powietrze przez usta. Powtarzamy tak 5-8 razy.



Ćwiczenia wspierające oddychanie nosem

cz.1

UŚMIECH- DZIÓBKE

(ROBIMY MINKI NAPRZEMIENNIE, USTA
DOMKNIĘTE- NAJLEPIEJ POWOLI I
PRZYTRZYMUJEMY KAŻDĄ MINĘ KILKA
SEKUND)



SIŁACZ

(WYKORZYSTUJEMY GUZIK- TAKIEJ
WIELKOŚCI, ABY DZIECKO MOGŁO
OBJĄĆ GO GÓRNĄ I DOLNĄ WARGĄ;
PRZYWIĄZUJEMY DO NIEG SZNUREK I
SIŁUJEMY SIĘ Z DZIECKIEM- DZIECKO
TRZYMA GUZIK WARGAMI, MY ZA
SZNUREK- LEKKO CIĄGNIEMY DO
SIEBIE, ABY SZNUREK ZNAJDUWAŁ
SIĘ RÓWNOLEGLE DO PODŁOŻA)



MAKARON

(WCIĄGANIE MAKARONU
USTAMI/ RÓWNIEM JEDZENIE
PALUSZKÓW BEZ UŻYCIA RĄK
JEST ŚWIETNĄ ZABAWĄ!)



ZABAWA W ZWIERZAKI

(ZUJEMY TRAWĘ Z ZAMKNIĘTYMI
USTAMI, JAK KRÓWKA, MAMY
DZIÓBEK JAK KURKA; TRZYMAMY
MIĘDZY USTAMI SZPATUŁKĘ I
UDAJEMY PIESKA Z KOSCIĄ LUB
RYSUJEMY NA SZPATUŁCE WĄSKI
I JESTEŚMY KOTKIEM)



BUZIAKOWE STEMPELKI
(MALUJEMY USTA- SZMINKĄ,
KREMEM I ROBIMY NA KARTCE,
SZYBIE, LUSTERKU ŚLADY)



DMUCHANIE

(DMUCHANIE BANIEK,
WIATRACZKÓW- PILNUJEMY ABY
USTA UKŁADAŁY SIĘ W KSZTAŁT,
JAK DO GŁOSKI "U")



MRUCZANKI

(MRUCZYMY RÓŻNE PIOSENKI I
RYTMY)



NOSEK

(DMUCHAMY NOSKIEM NA SKRAWKI
PAPIERU, CHUSTECZKĘ- USTA
DOMKNIĘTE; KAWAŁKI PAPIERU MOŻEMY
POŁOŻYĆ NA TALERZYK, A TALERZYK
USTAWIAMY TUŻ POD NOSEM, TAK ABY
USTA BYŁY POD TALERZYKIEM I NIE
MIAŁY MOŻLIWOŚCI ZDMUCHNĄĆ
PAPIERKÓW)

TAKE A
BREATH



ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE ODDYCHANIE NOSEM CZ. 2



WAGA- między usta- nie między zęby-
wkładamy szpatułkę laryngologiczną,
następnie na każdy z jej końców kładziemy
np. 1gr; dokładamy grosiki, a usta muszą
utrzymać szpatułkę

BAŃKI- ale tym razem spróbuj dmuchać
bańki mydlane nosem!!!



WIATEREK- za pomocą nosa dmuchamy na
pasek bibuły, wycięte papierowe listki, małe
pomponiki, okruszki. Czasami dmuchamy
mocno, czasami lekko, raz szybko, raz wolno.

MINKI- przed lustrem wykonujemy
przeróżne, dziwne miny:-) wszystkie
oczywiście z domkniętymi ustami:-)



KATAR- dmuchamy na chusteczkę- najpierw
chusteczkę trzymamy przed nosem i po
prostu dmuchamy na nią, aby się poruszyła,
później przykładamy ją lekko do nosa-
najlepiej, aby na początku "ktoś" trzymał za
dziecko chusteczkę, aby mogło skupić się
tylko na dmuchaniu; Dmuchamy mocno,
jakbyśmy byli zdenerwowani.

PIANOWE SZALEŃSTWO- w misce z wodą i
płynem np. do naczyń lub kąpeli tworzymy jak
najwięcej piany i baniek- dmuchamy za
pomocą słomki do wody:-) A podczas kąpieli
w wannie, jeśli zrobisz sobie kąpiel
bąbelkową, bierz do ręki pianę i dmuchaj na
nią- pamiętaj o ustach w kształcie "u".



KLEKS- kleks z atramentu albo rozwodnionej
farby, to idealny pomysł na ćwiczenia! Weź
słomkę, lub użyj tylko ust, i delikatnie
dmuchaj na kleksa w różnych kierunkach. Z
plamy która powstanie stworz ciekawy
obrazek, a tworząc go, pamiętaj o domkniętej
buzi!

