# ROLA ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH W TERAPII LOGOPEDYCZNEJ

Dlaczego logopedzi stosują w swoich gabinetach **ćwiczenia oddechowe**? Do czego są one potrzebne? Takie pytanie pojawiają się wśród rodziców, których dzieci uczęszczają na zajęcia **z logopedą**.

**Czym jest oddech?**

Oddech inaczej zwany respiracją to czynność fizjologiczna niezbędna do życia i nierozłącznie związana z prawidłowym mówieniem. Istotne jest aby wdech i wydech przebiegały we właściwy sposób. Podczas wdechu nabieramy tyle powietrza ile potrzebujemy do wypowiedzenia frazy (wyrazu, zdania).

**Dlaczego istotne jest prawidłowe oddychanie?**

Oddech będący naturalnym odruchem człowieka wpływa na całościowy rozwój i funkcjonowanie człowieka. Oddziałuje także na prawidłowe ukształtowanie oraz motorykę aparatu artykulacyjnego.
Niewątpliwie dobre oddychanie wpływa na właściwe mówienie.
Dziecko oddychające w nieprawidłowy sposób narażone jest na:

* Niedostateczne dotlenienie organizmu – ograniczona pojemność płuc
* Częste infekcje górnych dróg oddechowych
* Zaburzenia płynności mowy – niewłaściwe fazy oddechowe.
* Wadami wymowy np. seplenienie, rotacyzm, międzyzębowość – dzieci, które oddychają przez usta mają problem z pionizacją języka
* Wiotkość mięśni warg i policzków, żwaczy – spowodowana ciągłym rozchyleniem ust
* Wady zgryzu.

**Jaki jest cel i rola ćwiczeń oddechowych?**

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu oraz zwiększenie pojemności płuc. Ważne jest wydłużenie fazy oddechowej i wyrobienie właściwego dla mowy toru oddechowego. Zsynchronizowanie faz wydechowych z treścią wypowiedzi. Ćwiczenia oddechowe stosowane w terapii logopedycznej małych dzieci pomagają zapobiegać wszelkiego rodzaju wadom wymowy i niewłaściwemu ukształtowaniu aparatu artykulacyjnego.

**Logopeda a oddech?**

Jeżeli zauważysz, że dziecko oddycha ustami, cały czas ma rozchylone wargi, często choruje na infekcje górnych dróg oddechowych, ma problemy z wymową. Być może są to problemy związane z niewłaściwym oddychaniem. Logopeda przeprowadzi obserwacje i przekaże odpowiednie zalecenia, rozpocznie właściwą terapię.

**Przykładowe ćwiczenia oddechowe:**
Rodzice powinni ćwiczyć ze swoimi pociechami 2-3 razy dziennie, w ten sposób utrwala się właściwy tor oddechowy i pogłębia wdech.

* dmuchanie na wiatraczek, piórka, skrawki papieru, watkę,
* wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą,
* zdmuchiwanie świecy ,
* puszczanie baniek mydlanych,
* poruszanie wydmuchiwanym powietrzem piłeczek, samochodzików po stole,
* nadmuchiwanie baloników,
* dmuchanie w gwizdek, instrumentu dęte,
* chuchanie w ręce lub na zamarzniętą szybę ( odtajanie),
* wąchanie kwiatków,
* chłodzenie gorącej zupy na talerzu,
* ,,zdmuchanie” mlecza, ( tak długo, aż spadnie ostatnie nasionko),
* dmuchanie na obiekty pływające po wodzie,
* zabawy z użyciem różnych zabawek np.: dmuchajki logopedyczne, biredronki, muchomorki.