

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 całłościowy 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 utrwała się właściwy tor oddechowy i pogłębia wdech.

- dmuchanie na wiatraczek, piórka, skrawki papieru, watkę,
- wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą,
- zdmuchiwanie świecy ,
- puszczenie baniek mydlanych,
- poruszanie wydmuchiwany powietrzem piłeczek, samochodzików po stole,
- nadmuchywanie baloników,
- dmuchanie w gwizdek, instrumentu dętego,
- chuchanie w rękę lub na zamrożoną szybę (odtajanie),
- wąchanie kwiatków,
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu,
- „zdmuchanie” mleczka, (tak długo, aż spadnie ostatnie nasionko),
- dmuchanie na obiekty pływające po wodzie,
- zabawy z użyciem różnych zabawek np.: dmuchajki logopedyczne, biedronki, muchomorki.