

Propozycje ćwiczeń w niwelowaniu dysfunkcji oddychania.

Prawidłowa funkcja oddychania odbywa się przez nos, który pełni funkcję „filtra”, antybakteryjnego, termicznego, wentylacyjnego oraz nawilżającego. Nieprawidłowa, to oddychanie przez półotwarte usta, język leży płasko na dole jamy ustnej zamiast na wale dziąsłowym nad górnymi zębami. Oddychanie torem ustnym eliminuje funkcję nosa i nie może pozostać bez wpływu na całość funkcjonowania dziecka.

Powoduje:

- a) mowę o zabarwieniu nosowym,
- b) brak pionizacji języka: trudności z realizacją głosek sz, ż, cz, dż, l, r,
- c) wady postawy (odstające łopatki – brzuch wypchnięty),
- d) częste infekcje górnych dróg oddechowych (przerośnięty trzeci migdał),
- e) słabe dotlenienie układu nerwowego = szybka męczliwość, kłopoty z koncentracją uwagi, nadpobudliwość,
- f) wady zgryzu – stłoczenie zębów,

Propozycje ćwiczeń:

- a) wdech przez nos i wydech ustami (w dowolnych pozycjach). Jeśli wybierzemy pozycję leżącą, to warto w okolicach przepony (pod żebrami) umieścić jakąś większą maskotkę, by dziecko miało możliwość obserwowania własnych ruchów przeponowych i klatki piersiowej, a zabawę nazwać możemy „kołysaniem misia”;
- b) unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej. Wskazana jest pomoc jeśli samo nie unosi rąk, bo nie potrafi lub nie rozumie polecenia. Warto podać dziecku zabawki (pacynki, kukielki, inne przedmioty) i uczynić z nich zabawę, wówczas ćwiczenie nie będzie dla dziecka zbyt monotonne i chętnie podejmie wielokrotne próby, nie kojarząc ich ze żmudnymi i nudnymi ćwiczeniami (zwłaszcza, gdy nie rozumie czemu one służą);
- c) wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę, dmuchanie do pojemnika z wodą za pomocą różnej grubości i długości rurek, dmuchanie balonów, piszczałek;
- d) gra na organkach, fletach, trąbkach i gwizdku;
- e) przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika. Dziecko chwytając słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce, pozostawia dany przedmiot robiąc wydech;
- f) dmuchanie na „zaczarowane drzewo” (stojak imitujący pień i konar drzewa, wykonanego z tektury, szeleszczących materiałów, różnobarwnych folii, cekinów, gałęzie drzewa wykonać można z cienkich drucików lub sztywnej żyłki) - naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: „s”, „f”, „p”;

g) dmuchanie na rozdrobnione styropianowe kulki, kółeczka wykonane dziurkaczem biurowym
po dużym arkuszu papieru posmarowanego klejem (tworzenie rysunku);

h) w pozycji leżącej na materacu: wykonanie wdechu z przyciśnięciem rąk do materaca (rozstawione palce naciskają na podłoże) i wydechu wraz z rozluźnieniem całego ciała.

Ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo, najlepiej połączyć je z wspólną zabawą.