

# ĆWICZENIA ODDECHOWE w terapii z dziećmi



Oddychanie jest niezbędne do życia, ale także do mówienia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Jest prymarną czynnością niewymagającą udziału naszej świadomości. Czy wiesz, że dorosły, który prawidłowo oddycha, wykonuje około 12-16 oddechów na minutę? Natomiast noworodek wykonuje aż 40 oddechów! W poniższym artykule przybliżam temat znaczenia prawidłowego oddychania dla rozwoju dziecka oraz podaję przykłady zabaw oddechowych.

## Rodzaje oddychania:

- oddech statyczny, fizjologiczny spoczynkowy, spokojny – przez nos,
- oddech dynamiczny, potrzebny w przypadku mówienia, śpiewania – głównie przez usta.

Podstawowym celem oddychania jest transport powietrza do naszego organizmu. Ponieważ jest to czynność naturalna, często nie poświęcamy jej uwagi i nie mamy świadomości, że może być wykonywana nieprawidłowo. Opisując proces oddychania, odnosimy się do kilku aspektów, między innymi do toru oddechowego (ustnego, nosowego, mieszanego?), ułożenia warg, żuchwy i języka.

**Jak więc powinien przebiegać nasz oddech w spoczynku, w sytuacji niemówienia?** Prawidłowym torem oddechowym jest wtedy **tor nosowy**. Wyobrażając sobie tę czynność, powinniśmy zauważyć i poczuć, iż:

- żuchwa jest wzniesiona, lecz łuki zębowe nie są zaciśnięte,
- język powinien być ułożony w prawidłowej pozycji, to znaczy jego czubek umiejscowiony za szyjkami zębów siecznych górnych w okolicy brodawki przyśiecznej, szeroki, bez cech napięcia,
- przednia część powierzchni języka jest lekko przysana do przedniej części podniebienia twardego, wargi są całkowicie domknięte, lecz niezaciśnięte, bez nadmiernej aktywności mięśnia bródkowego,
- oddech jest bezwysiłkowy, cichy, delikatny.

### WAŻNE!

Pobieranie powietrza drogą nosową ma wpływ na prawidłowy rozwój traktu ustno-twarzowego. Dodatkowo powietrze, które dostaje się do organizmu właśnie przez nos, masuje jego dno, pobudzając lepsze ukrwienie, oraz ociepla, oczyszcza i nagrzewa wdychane powietrze.

## Czy można źle oddychać?

Prawidłowy model oddechowy może być zaburzony z różnych przyczyn. Do najczęstszych należą powtarzające się infekcje, powiększone migdały podniebienne, alergie, nieprawidłowe napięcie w obrębie ciała i twarzy powodujące trudności z domknięciem warg, krzywe przegrody nosowe. U małych dzieci, gdy częste infekcje zmuszają je do oddychania torem ustnym, zdarza się, że stan ten nie mija samoistnie po ustaniu choroby i dziecko zaczyna nawykowo oddychać przez usta. Do nieprawidłowego sposobu oddychania zaliczamy także zbyt krótką fazę wydechu (skrócony wydech), którego konsekwencją może być między innymi łapa-

nie oddechu podczas wymawiania krótszych zdań, nieumiejętność płynnej wypowiedzi i gospodarowania wydychanym powietrzem.

### Przykładowe konsekwencje nieprawidłowego (ustnego) toru oddechowego:

- nieprawidłowy rozwój twarzoczaszki, mający wpływ na wygląd twarzy dziecka,
- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka oraz napięcie jego mięśni (przy otwartych ustach i obniżonej pozycji żuchwy leży on na dnie jamy ustnej lub wysuwa się i układa na dolnej wardze),
- osłabiona czynność narządu żucia (dziecko nie ma siły gryźć twardszych pokarmów),
- nieprawidłowy sposób połykania, z językiem napierającym na zęby i dążącym do kontaktu z wargami,
- zwężenie podniebienia,
- wady zgryzu,
- wady wymowy,
- zwiększona podatność na infekcje,
- niedotlenienie organizmu (co za tym idzie – ciągłe zmęczenie),
- próchnica,
- nieprawidłowa pozycja głowy względem kręgosłupa.

Jak widać, niepoprawny tor oddechowy pociąga za sobą szereg konsekwencji, w tym negatywnie wpływa na rozwój mowy dziecka.

## Jak zapobiegać oddychaniu przez usta?

- Stale zwracaj uwagę na to, jak dziecko oddycha w dzień oraz w nocy. Zdarza się, że dziecko, przyjmując różne pozycje podczas snu, odchyła głowę, przez co żuchwa się obniża i wargi rozchylają. Popraw pozycję dziecka i skieruj brodę w kierunku klatki piersiowej.
- Bądź czujny po chorobach dziecka, zauważ, czy prawidłowy model oddechowy przywraca się po zakończeniu infekcji.
- Jeżeli dziecko najczęściej oddycha przez usta, mimo opomnień, wdechy i wydechy są krótkie, widać

wyraźne unoszenie się klatki piersiowej, zwróć się po pomoc do laryngologa, logopedy i osteopaty, którzy pomogą dobrać odpowiednie ćwiczenia.

## Rola ćwiczeń oddechowych

### Ich celem jest przede wszystkim:

- wyrobienie poprawnego toru oddechowego,
- nauka regularnej fazy wdechowej i wydechowej,
- nauka ekonomicznego dysponowania zasobami powietrza,
- zsynchronizowanie faz wydechowych z treścią wypowiedzi,
- zwiększenie pojemności płuc,
- nadanie centralnego kierunku wydychanemu powietrzu podczas wymowy głosek,
- uświadomienie siły strumienia wydychanego powietrza,
- wypracowanie oddechu przeponowego.

Ćwiczenia oddechowe stanowią podstawowe techniki, z których korzystają logopedzi w terapii. Należy jednak pamiętać, aby każde ćwiczenie miało swój cel dostosowany do potrzeb terapii danego pacjenta. Warto także wdrażać ćwiczenia i zabawy oddechowe również podczas zajęć integracji sensorycznej. Można je wykonywać w urozmaiconych pozycjach ciała (stojącej, siedzącej, leżącej). Pozycja ciała powinna być swobodna, mięśnie nienapięte. Poniżej przedstawiam różne propozycje ćwiczeń.

### WAŻNE!

- Ćwiczenia oddechowe wykonujemy w przewietrzonym pomieszczeniu, przed posiłkiem lub przynajmniej godzinę po nim.
- Podczas zabaw oddechowych należy zwrócić uwagę na postawę dziecka. Ramiona nie powinny być skierowane do przodu, „zamykając” klatkę piersiową – należy się wyprostować, wycofać delikatnie ramiona, „otwierając” klatkę piersiową. Wargi pacjenta powinny tworzyć tzw. „dzióbek”, bez nadmiernego napięcia. Strumień powietrza powinien wypływać środkowo, nie na boki.
- Nie należy wykonywać zbyt wielu ćwiczeń oddechowych podczas jednego spotkania, ponieważ może to doprowadzić do hiperwentylacji dziecka i jego złego samopoczucia.

## Propozycje zabaw:

**1** Bujanie misia. Dziecko leży na plecach, na jego brzuchu kładziemy małego misia lub inną miękką zabawkę. Zadaniem pacjenta jest próba oddechu przeponowego, tak aby miś unosił się i opadał.



**2** Dmuchiwanie na pomponiki:

- Wykorzystanie opakowania po jajkach lub czekoladkach. Układamy kilka pomponów różnych wielkości. Zadaniem dziecka jest dmuchać np. lekko i długo, tak aby pompony kręciły się, ale nie zmieniały położenia, lub mocniej i krócej, tak aby przeskakiwały na inne miejsca.



- Powyższe ćwiczenie można także wykonać ze słomką. Należy pamiętać, aby dziecko trzymało słomkę jedynie wargami, nie wkładając jej między zęby. Można także wykonać to zadanie, dmuchając w słomkę lekko oddaloną od ust pacjenta.





- Przenoszenie pomponów za pomocą słomki.



- Celowanie pomponami do odpowiednich kubeczków (na przykład biorąc pod uwagę aspekt kolorystyczny).



- 3 Wulkan. Na papierowy lub plastikowy kubeczek nakładamy ściereczkę i zabezpieczamy ją gumką recepturką. Następnie robimy otwór na słomkę mniej więcej w połowie wysokości kubeczka. Do małej miseczki wlewamy łyżkę płynu do mycia naczyń oraz 3-4 łyżki wody, całość mieszamy. Moczymy górną część kubka (ze ściereczką) w płynie, następnie dmuchamy w słomkę umieszczoną w kubku. Zacznie wydobywać się piana!



- 4 Celowanie piłeczką ping-pongową do bramki.

- 5 Wyścig statków. Do miski z wodą wkładamy papierowe (zrobione samodzielnie) lub plastikowe (kupione) statki. Za pomocą wydechu wprawiamy je w ruch. Możemy urządzać wyścigi, a także stopniować trudność poprzez umieszczanie na statkach niewielkich elementów.



- 6 Dmuchajki logopedyczne, np. gotowe pomoce typu gra podobna do bingo. Dziecko i drugi uczestnik po kolei dmuchają w piłeczkę umieszczoną na planszy. W zależności od tego, na jaki obrazek przeskoczy piłeczka, zaznacza się żetonem to samo pole na swojej planszy. Wygrywa osoba, która jako pierwsza zapełni swoją planszę żetonami. Zabawę można urozmaicać, dołączając do tej zabawy ćwiczenia rozwoju mowy, wyobraźni - np. układamy zdanie z nazwą elementu na planszy, na który trafiła piłka, lub wymyślamy historyjkę i staramy się po kolei trafić piłeczką na potrzebne pola.



7

Na papierowy lub plastikowy kubek nakładamy rękawiczkę jednorazową, którą zabezpieczamy gumką recepturką. W kubku robimy otwór na słomkę. Następnie dziecko dmucha w słomkę, sprawiając, że rękawiczka się unosi. Dziecko próbuje przytrzymać ją w tej pozycji swoim oddechem i jednocześnie przybić piątkę!



9

W celu nauki oddychania przez nos, należy domknąć wargi, np. poprzez trzymanie nimi szpatułki. Gdy ćwiczenie zostanie już opanowane, na szpatułce można kłaść różne małe elementy, a zadaniem dziecka jest utrzymać wszystko wargami oraz oddychać przez nos. Do tego można dołożyć podstawienie pod nos kawałka papieru, tak aby wydychane powietrze go poruszyło.



10

Baloniki. Dziecko nadyma policzki, oddychając w tym czasie nosem. Liczymy, ile wytrzyma lub dajemy mały obrazek do pokolorowania.



8

Wplatanie zabaw oddechowych w zabawy tematyczne, np. dmuchanie na udawany gorący płyn w kubeczku, zdmuchiwanie świeczek z zabawowego tortu z ciastolini (lub dmuchanie na świeczki długo i delikatnie, tak aby płomień nie zgasł) albo dmuchanie w trąbkę urodzinową, tak by ją rozwinąć, utrzymać i żeby wydobył się dźwięk. Świeczki można zdmuchiwać także powietrzem wydychanym wyłącznie nosem.



11

Memory zapachowe. Motywuje do oddychania nosem. Pomoc terapeutyczną można zrobić samodzielnie, np. pociąć gąbkę do zmywania na małe części, każdą z nich spryskać innym zapachem perfum, następnie szukać par.



12 Oddychanie nosem tak, aby podstawione pod niego lusterko zaparowało.



13 Labirynty. Bardzo łatwo zrobić labirynt z plasteliny. Wkładamy do niego np. szklaną kulkę lub pompon i następnie za pomocą wydychanego powietrza dziecko prowadzi przedmiot do celu. Na mecie może czekać jakiś zdrowy smakołyk, co dodatkowo zmotywuje małego pacjenta!



14 Zabawa we fryzjera. Wykonujemy papierową postać z włosami w formie pasków. Następnie bawimy się w mycie włosów (udawane, bez użycia wody) przycinanie oraz suszenie suszarką (w tym momencie suszarką są nasze usta i wydychane powietrze).



15 Dmuchiwanie do kubka z wodą przez grubszą słomkę - burza w kubeczku.



16 Rozdmuchiwanie kaszy, ryżu przez słomkę i szukanie ukrytych obrazków.

17

Na rynku dostępne są dmuchane flamastry, które malują, gdy z odpowiednią siłą w nie dmuchniemy. Jeśli nie posiadamy tych przedmiotów, możemy wykorzystać zwykłe farby, które w rozwodnionej formie, w formie kleksa, przenosimy na kartkę. Następnie za pomocą słomki rozdmuchujemy go. Gdy wyschnie, można kontynuować zabawę w formie zgadywanek, co ta plama przedstawia, można też doklejać oczy, dorysowywać elementy itp.



19

Dmuchiwanie baniek mydlanych. Tej zabawy nikomu nie trzeba przedstawiać! Natomiast wielu dzieciom sprawia ona trudność. Ćwiczyć można w różnych konfiguracjach: długi wydech (aby powstało jak najwięcej baniek), krótszy i silniejszy (tworzy się mniej baniek), delikatny (może powstać tylko jedna bańka) lub konfiguracje mieszane: długo-krótco-długo itp. Dziecko może także łąpać latające bańki, co dodatkowo rozwija koordynację wzrokowo-ruchową.



18

Połączenie zabaw oddechowych z ruchami całego ciała, np. wdech z jednoczesnym unoszeniem rąk do góry/na boki, a wydech z ruchem rąk na dół/do środka. W celu urozmaicenia ćwiczenia zabawie może towarzyszyć wymyślona historyjka (np. zamieniamy się w roślinkę, która rośnie lub maleje).



20

Opowiadania słuchowo-ruchowe. Pacjent pokazuje to, co usłyszy oraz wykorzystuje potrzebne rekwizyty, np. udając misia.

Był jesienny poranek. Miś obudził się i **głośno ziewnął AAAAAAAA**. Następnie wstał i zagotował wodę na herbatę. Ale była za gorąca! Miś **dmuchał na płyn**, aby go ostudzić. Potem podszedł do zlewu, aby umyć kubek. Odkręcił wodę i... AAAAJ, krzyknął! Woda była za gorąca i miś oparzył sobie palec. **Zaczął na nie dmuchać**, żeby poczuć ulgę. Nagle poczuł jakiś zapach... **wciągnął kilka razy powietrze nosem** i już wiedział! To był zapach jesieni! Postanowił wyjść na spacer, w końcu był piękny, słoneczny, jesienny dzień! Na zewnątrz wiał lekki, przyjemny wiatr... Miś zaczął go naśladować, **dmuchając długo i wolno buzią**. Podnosił liście i **wąchał ich zapach nosem**. Tak, tak, jesiennie liście mają swój zapach! Gdy miś się zmęczył, wrócił do swojego domku i zjadł śniadanie.

#### Bibliografia:

1. Pluta-Wojciechowska D., *Zaburzenia czynności prymarnych i artykulacji. Podstawy postępowania logopedycznego*, Ergo Sum, Bytom 2021.

Kamila Miszczyk-Walczak