# Jak się bawić z dzieckiem w “oddychanie”?

### Celem naszych ćwiczeń niech będzie:

* poszerzenie pojemności płuc,
* wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
* wyrobienie prawidłowego toru oddechowego,
* odróżnienie fazy wdechu i wydechu,
* wyrobienie umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonej fazy wydechowej,
* dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
* zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

### Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

* w przewietrzonym pomieszczeniu,
* przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku,
* systematycznie 2–3 razy dziennie przez kilka minut.

### Należy wiedzieć, że:

* przedłużanie wydechu nie może być zbyt długie, gdyż może opróżnić płuca z tzw. „powietrza zapasowego”,
* każde dziecko ma własny, indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc – dlatego każde dziecko wykonuje ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami,
* dziecko nie wykona ćwiczeń, gdy ma katar, przerost trzeciego migdałka lub krzywą przegrodę nosa,
* ćwiczenia należy wykonywać w różnych pozycjach ciała, np. pozycji leżącej, siedzącej czy stojącej, dlatego najłatwiej wpleść je w zabawy ruchowe,
* należy pamiętać, aby w czasie ćwiczeń mięśnie szyi, rąk i tułowia były rozluźnione, a postawa ciała swobodna (w zabawach ruchowych łatwiej to skontrolować),
* ćwiczenia oddechowe prowadzone z małymi dziećmi powinny być dostosowane do możliwości dziecka, a więc wymagają formy zabawy.

# Propozycja cwiczeń

* **“Detektyw zapachów”:** Będąc w domu, poprośmy dziecko o określenie, jakie zapachy wyczuwa i wymyślenie, co mogłoby być ich źródłem, gdybyśmy w danej chwili znajdowali się w czarodziejskiej krainie. Nie oceniajmy pomysłów naszych dzieci. Pozwólmy im puścić wodze fantazji! Jedyne, na co powinniśmy zwracać uwagę w tej zabawie, to w jaki sposób nasi mali twórcy oddychają. W tej zabawie stymulujemy nie tylko oddech, ale i kreatywność!
* **Dmuchanie na wiatraczki, które dziecko samodzielnie bądź z naszą pomocą wykonało** np. z kolorowej gazety. W tym ćwiczeniu pamiętajmy o kontroli fazy wdechowej: wdech powinien być wzięty miarowo i spokojnie. Początkowo będzie to wdech raczej płytki. Spróbujmy także sami wykonać to ćwiczenie – okaże się, że wcale nie jest takie proste!
* **Dmuchanie do celu**, np. papierowych lub zrobionych z włóczki czy folii aluminiowej zabawek czy postaci z bajek, które czytaliśmy wspólnie z dzieckiem. Puśćmy wodze fantazji i twórzmy za każdym razem inną historię do ćwiczeń.
* **Dmuchanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli** (wykonane samodzielnie, np. z nakrętek). Tutaj także możemy rozbudzać kreatywność dzieci, nie tylko w czasie tworzenia zabawek, ale już w trakcie samych ćwiczeń – na przykład prosząc dziecko o dokończenie zdań: ten statek płynie do…, załoga tego statku to…, która wyruszyła na…
* **Puszczanie baniek mydlanych**. Dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej. Spróbujmy wymyślić razem z dziećmi np.: z czym nam się kojarzą kształty baniek mydlanych, lub do czego można je zastosować (chodzi tutaj o zastosowania zupełnie niestandardowe).
* **Zdmuchiwanie kropli deszczu, piórek, listków.**
* **Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty na gładkiej powierzchni**, a następnie na powierzchni szorstkiej i nierównej – np. na pogniecionej przez dziecko gazecie.
* **Zabawa z muchomorem i biedronką** – kolorowy grzybek/biedronka, zrobione wspólnie z surowców wtórnych, służą do ćwiczeń w układaniu kropek na powierzchni muchomora/biedronki za pomocą rurki. To doskonałe ćwiczenie dla warg i regulujące fazę wydechu.
* **Zabawa z chmurką** – papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami watek – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania. Także w tym ćwiczeniu mozna użyć rurki do napojów.
* **Zabawa w wyścigi samochodowe:** zróbmy tor do wyścigów i samochodziki. Zabawka może służyć do ćwiczeń w dmuchaniu oraz ćwiczeń w zakresie orientacji przestrzennej przy zabawach w garażowanie.

Ewa Kaczmarkiewicz

Wdech, wydech…, czyli o prawidłowym oddychaniu u dzieci. Zabawy i ćwiczenia oddechowe

 zebrała Joanna Tracz