

Jak rozpoznać zaburzenia oddychania u dziecka?

- Częste, nawracające infekcje górnych dróg oddechowych
- Stale otwarta buzia
- Spierzchnięte usta i uczucie suchości w buzi
- Senność i problemy z koncentracją uwagi
- Wady postawy, pochylenie ramion do przodu, cofnięta klatka piersiowa
- Nadmierne napięcie mięśni szyi, ramion i krtani
- Nierównomierna siła wydechu
- Niewyraźna mowa
- Chrapanie w czasie snu

Rodzicu! Obserwuj swoje dziecko: przyjrzyj się oddechowi w różnych sytuacjach, skontroluj ruchy ramion, pozycję buzi. Jeśli nieprawidłowo oddycha, pora to jak najszybciej zmienić.

Przyczyną zaburzeń prawidłowego oddechu mogą być powiększone migdały lub alergie. Gdy zaobserwujesz zaburzenia oddychania u dziecka skontaktuj się z laryngologiem.

Właściwym sposobem oddychania jest oddychanie przez

NOS!!

Prawidłowy oddech:

- Spokojny, rytmiczny, harmonijny.
- W chwilach, kiedy dziecko nie mówi – spokojnie oddycha nosem, buzia jest zamknięta, a ramiona nie unoszą się.
- Podczas wypowiedzi wdech jest szybszy, rytmiczny, natomiast wydech to słowa i zdania wymawiane w sposób ciągły, nieprzerywany.

Jak ćwiczyć?

- **Zawody oddechowe.** Przygotuj z dzieckiem małe papierowe kulki. Stańcie obok siebie. Kulki przyłóżcie do ust na otwartej dłoni. Uwaga – wdech nosem, mocny wydech buzią! Czyja kulka doleci dalej? Kto wygrał?
- **Burza w szklance wody!** Przygotuj słomkę do napojów. Włóż ją do szklanki z wodą. Dziecko zamiast pić przez słomkę, może przez nią dmuchać! Zaobserwuj, co dzieje się na powierzchni. Czy powstają bąbelki? Zróbcie konkurs: kto dłużej będzie dmuchał do swojej szklanki? Zwróć uwagę, żeby dziecko nie nadymało policzków podczas wydechu.
- **Dmucanie baniek mydlanych.** Tego ćwiczenia nie trzeba przedstawiać. Kontrolując oddech tworzymy duże i małe bańki, pojedyncze lub całe serie pięknych, mydlanych bąbelków. Pamiętaj – wdech nosem, wydech ustami.
- **Przenoszenie słomką.** To świetna zabawa – przenoszenie za pomocą słomki karteczek do miseczki czy elementów układanki na właściwe miejsce.

Wykonał: zespół logopedów PPP Sopot