# Ćwiczenia oddechowe a niepłynność mowy

**Kiedy obserwujesz u swojego dziecka niepłynność mowy lub jąkanie, przyczyną jest zaburzenie układu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego.**

Oznacza to, że na „zacinanie się” dziecka wpływa nieprawidłowa kontrola oddechu połączona z problemami realizacji dźwięków i głosek. Zwykle w takich przypadkach logopedzi zalecają ćwiczenia oddechowe, które pomogą świadomie wpływać na jakość wypowiedzi. Ich celem jest nie tylko zsynchronizowanie faz wdechu i wydechu, ale również relaksacja i rozluźnienie mięśni niezbędnych podczas oddychania.

Oto kilka propozycji ćwiczeń oddechowych, które Twoje dziecko może wykonywać w domu!

1. **Wdech – wydech**  
   Pamiętaj o prawidłowej pozycji ciała. Usiądź, wyprostuj plecy, oprzyj nogi na podłodze. Weź głęboki wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, wyobrażając sobie ilość powietrza wypełniającą Twoje płuca.
2. **Bujanie misia**  
   Połóż się. Na brzuchu połóż maskotkę, na przykład pluszowego misia. Weź delikatny wdech nosem i wypuść powietrze ustami. W tym czasie mama obserwuje, jak miś unosi się i opada, dokładnie w rytm wdychanego i wydychanego powietrza. Rób to naturalnie, swobodnie, aby nie  obudzić misia przesadnym dmuchaniem! Powtórz kilkukrotnie.****
3. **Wąchanie kwiatka**  
   Wyobraź sobie, że trzymasz w ręce kwiatek. Stojąc, lekko rozstaw nogi tak, aby pozycja ciała była stabilna. Weź wdech, naśladując wąchanie kwiatka. Powtórz czynność.
4. **Wydłużanie wydechu – syczenie, fufanie**  
   Stojąc w lekkim rozkroku, weź wdech nosem. Następnie wydychaj powietrze, artykułując naprzemiennie głoskę S i F: ssssssss….. wdech: ffffffff….. wdech: sssssssss…… wdech: ffffffff…. Spróbuj wypuścić w ten sposób całe powietrze, jakie zgromadziło się w płucach! Powtarzaj kilkukrotnie.
5. **Baw się!**  
   Pamiętaj o tym, żeby do ćwiczeń oddechowych wykorzystać różnego rodzaju akcesoria: bańki mydlane, baloniki, słomki, piłki styropianowe, piórka, trąbki urodzinowe, kawałki papieru.

Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych zadbać o drożność dróg oddechowych. Zakatarzone dziecko nie ma możliwości wykonania takich ćwiczeń poprawnie. Wykonując ćwiczenia oddechowe zawsze pamiętaj o [**warunkach prawidłowego oddychania**](http://www.logotorpeda.com/oddech-relaksacja/noskiem-czy-ustami-pare-slow-o-nieprawidlowym-oddychaniu/)!