**Noskiem czy ustami? Parę słów o (nie)prawidłowym oddychaniu**

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek obserwować sposób oddychania swojego malucha? Jak oddycha podczas zabawy, słuchania bajek, podczas snu? Nosem czy ustami? Czy ma otwartą buzię? Czy jego oddech jest płytki, czy głęboki? A jak z oddechem podczas mówienia? Jest płynny, a może przerywany, nierówny, pełny „zachłyśnięć” powietrzem? Czy podczas oddychania porusza się coś więcej poza klatką piersiową? Czy unoszą się ramiona? Na te pytania warto sobie odpowiedzieć, ponieważ nieprawidłowy sposób oddychania dziecka może być przyczyną różnego rodzaju zaburzeń właściwego rozwoju.

Jaki jest 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.

Ostatnio przeprowadziłam z jedną z Mam poważną rozmowę dotyczącą właśnie oddychania. Pytała, czy to źle, że jej syn ma ciągle otwartą buzię. Odpowiedziałam, że tak – źle, ponieważ otwarta buzia podczas oddychania może nieść ze sobą różne konsekwencje.  
Chcesz wiedzieć, jakie są skutki nieprawidłowego oddychania? Znajdziesz je poniżej.

* Oddychanie przez usta skraca oddech, przez co organizm nie jest wystarczająco dotleniony – może to powodować senność, ospałość i problemy w koncentracji uwagi.
* Otwarta buzia ma negatywny wpływ na kształtowanie się narządów mowy, osłabiona jest sprawność mięśni narządów artykulacyjnych: warg, policzków, podniebienia miękkiego.
* Język nie jest pionizowany – „ucieka” z buzi, będąc przyczyną seplenienia międzyzębowego oraz niezrozumiałej mowy; język może być też nieprawidłowo pionizowany, co wpływa na wady wymowy w postaci źle realizowanych głosek.
* Pamiętaj, że nieużywane mięśnie nie są wystarczająco silne: nieprawidłowe oddychanie może mieć wpływ na na przyjmowanie pokarmów oraz umiejętność prawidłowego dmuchania. Przykładem może być mięsień żuchwy, który przy nieprawidłowym oddychaniu jest osłabiony, co może wpłynąć na brak chęci do intensywnego żucia lub przyjmowania określonych pokarmów.
* Otwarta buzia i oddychanie ustami zwiększa ryzyko infekcji oraz chorób górnych dróg oddechowych.
* Nabieranie oddechu podczas wypowiedzi wpływa na zaburzenie jej zrozumienia, powoduje przerwy oraz jest niezgodne z logiką wypowiedzi.
* Nieprawidłowy oddech wpływa negatywnie na pozycję i kształtowanie się wad postawy: zapadnięcia klatki piersiowej, pochylenie ramion ku przodowi, a ostatecznie – skrzywienie kręgosłupa.

Już rozumiesz, dlaczego prawidłowe oddychanie jest tak ważne? Oddychanie jest jedną z najważniejszych czynności kształtowanych od dnia narodzin, a więc sposób oddychania jest utrwalany od samego początku. Im dłużej będzie niewłaściwie oddychało, tym trudniej będzie zmienić nawyki.

Rodzicu! Zaobserwuj swoje dziecko: przyjrzyj się oddechowi w różnych sytuacjach, skontroluj ruchy ramion, pozycję buzi. Jeśli nieprawidłowo oddycha, pora to jak najszybciej zmienić. Pomoże Ci w tym logopeda, który przedstawi prawidłowe oddychanie, zademonstruje je Maluchowi, wykona ćwiczenia prawidłowego oddychania oraz pokaże Ci, jak należy ćwiczyć w domu.

Miej na dziecko „oko”

Oto kilka pomysłowych zabaw oddechowych, które możesz wykorzystać bez nakładu finansowego oraz większych przygotowań.

1. **Kto dalej?** Przygotuj kartkę papieru. Podrzyjcie ją na pionowe paski, a z nich ugniećcie papierowe małe kulki. Stańcie obok siebie. Kulki przyłóżcie do ust. Uwaga – wdech nosem, mocny wydech buzią! Czyja kulka doleci dalej? Kto wygrał?
2. **Mecz.** Czy masz w domu piłeczkę ping-pongową lub styropianową kulkę? Jeśli nie, samodzielnie ugnieć kulkę z gazety. Usiądźcie naprzeciw siebie przy stole i dmuchajcie tak, aby piłka wypadła poza pole gry lub trafiła do wyznaczonej wcześniej bramki!
3. **Bąbelki!** 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? Czas start!
4. **Dmuchanie baniek mydlanych*.*** Tego ćwiczenia nie trzeba przedstawiać. Kontrolując oddech tworzymy duże i małe bańki, pojedyncze lub całe serie pięknych, mydlanych bąbelków.
5. **Piórka.** Ta zabawa sprawia dzieciakom wiele frajdy. Kładziemy piórka na różnych przedmiotach w domu i zdmuchujemy je z nich: z kanapy, z fotela, z szafki, ze stołu. Możemy też wykorzystać części ciała: dłoń, ramię, własną stopę… albo części ciała Mamy lub Taty! Wiele śmiechu gwarantowane!
6. **Labirynt.** W każdym domu, gdzie mieszka dziecko, są też klocki. W pierwszej kolejności budujemy z nich labirynt – na podłodze lub stoliku. Do labiryntu wkładamy kulkę ze styropianu lub zgniecioną gazetę. Zadaniem jest przemieszczenie (bez użycia palców!) kuleczki przez labirynt do wyjścia, wyłącznie dmuchając na kuleczkę. W innej wersji można sterować oddechem za pomocą słomki do napojów.
7. **Przenoszenie słomką.** To świetna zabawa – przenoszenie za pomocą słomki karteczek do miseczki, elementów układanki na właściwe miejsce lub… ozdabianie rybki jej łuskami.