

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci

Oddychanie jest naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, której nikt nie musiał nas uczyć. Wszyscy więc potrafimy oddychać, ale czy na pewno robimy to dobrze? Nie zawsze oddychamy poprawnie. Przede wszystkim nie wykorzystujemy wszystkich możliwości, jakie dają nam płuca i zapominamy o istnieniu przepony, która na proces oddychania wpływa bardzo dobrze, pod warunkiem, że potrafimy ją właściwie wykorzystać.

Ćwiczenia oddechowe warto praktykować z dziećmi. W początkowych fazach ćwiczenia mogą być kojarzone z przyjemnością, zabawą. Jednak w dalszych etapach można wykonywać trudniejsze zadania połączone z gimnastyką czy pracą nad prawidłową wymową.

Dziecko może stosować takie ćwiczenia oddechowe jak: ochładzanie gorących posiłków za pomocą dmuchania czy wachanie kwiatów bądź jedzenia. Do ćwiczeń przeznaczonych dla najmłodszych należą również: chuchanie w dłonie, nadmuchiwanie balonów, zdmuchiwanie piłeczek, kawałków papieru czy waty w pierwszej kolejności z gładkiej powierzchni, potem takiej, która posiada szorstką fakturę. Do bardziej zaawansowanych ćwiczeń należy dmuchanie na płomień świecy bez gaszenia go, a także gwizdanie.

Musimy pamiętać, że wdech musi się odbywać zawsze przez nos, a wydech przez usta.

Ćwiczenia oddechowe - jaki jest ich cel?

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- poszerzenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
- wyrobienie toru oddechu przeponowego,
- 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.

Zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych

Istnieje kilka reguł, którymi posługujemy się podczas ćwiczeń oddechowych; wykonujemy je:

- w przewietrzonym pomieszczeniu,
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku,
- systematycznie 2–3 razy dziennie przez ok. 2–3 min,
- przedłużanie wydechu nie może być zbyt długie, bo 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.

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 ugnieście 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. Gra w węża

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.

Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuł, że rośnie mu brzuch.

Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

8. Dmuchanie wielkiego balona

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą zabawę.

Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.

Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.

W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.

9. Oddychanie w stylu słonia

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.

Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.

Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napęcza powietrzem przeponę.

Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.

10. Oddech lamparta

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje przeponę.

Dziecko na podłodze przybiera postawę kota – klęk podparty.

Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napęcza się jego brzuch i obniża kręgosłup.

Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.