



Ćwiczenia oddechowe

W gabinecie logopedycznym częstym elementem pracy są ćwiczenia oddechowe. Trening oddechowy jest jednym z najbardziej lubianych części terapii przez dzieci, głównie ze względu na możliwość zastosowania rozmaitych pomysłów i pomocy dydaktycznych. Dzięki swoim walorom może być sposobem na zmotywowanie dziecka do pracy nad zadaniami, które są dla niego bardziej męczące i mniej interesujące. Zadaniem ćwiczeń oddechowych nie jest jednak tylko podniesienie poziomu atrakcyjności terapii logopedycznej. **Wykonywane są dla następujących celów:**

- + wzmacnianie pracy mięśni oddechowych,
- + rozluźnianie nadmiernych napięć w okolicy aparatu oddechowo-artykulacyjnego,
- + spowalnianie tempa mówienia oraz uwrażliwienie na potrzebę stosowania pauz podczas wypowiedzania się,
- + wydłużanie fazy wydechu umożliwiającej umiejętność starannego artykulowania głosek, wypowiedzania bardziej rozbudowanych wypowiedzi,
- + wspomaganie korygowania wymowy niektórych głosek, np. szeregu syczącego.

Aby ćwiczenia oddechowe mogły spełniać swoje zadanie potrzebne jest **przestrzeganie podstawowych zasad:**

- + **Wdech** wykonujemy nosem, a **wydech** przez usta.
- + **Oddychamy spokojnie**, dobierając powietrza na tyle, na ile jest to u nas możliwe. **Stąd wyścigi oddechowe w relacji dziecko-dorosły nie są dobrym pomysłem**, gdyż maluch przez ograniczenia fizjologiczne zawsze będzie na straconej pozycji. A ponieważ dziecko zawsze pragnie być pierwsze, będzie starało się wykonywać ćwiczenia oddechowe ponad swoje możliwości a w konsekwencji nieprawidłowo.
- + Nie wykonujemy wysiłkowych ćwiczeń oddechowych zbyt długo – **najlepiej około 10 minut**, potem należy zrobić sobie chwilę na odpoczynek (w przeciwnym razie może dojść do **hiperwentylacji** skutkującej omdleniem).

- ✚ **Staramy się zadbać o przestrzeń**, w której wykonujemy ćwiczenia oddechowe: dobrze jeśli pomieszczenie jest przewietrzane, pozbawione zanieczyszczeń oraz jeśli nie jest nadmiernie nagrzane.

A oto niektóre pomysły na wykonanie ciekawych ćwiczeń oddechowych z możliwością skonstruowania pomocy przez samo dziecko:

