

Oddychanie przez usta – dlaczego to bardzo zły nawyk?

Stale otwarta buzia u dziecka powinna zaniepokoić czujnego rodzica, jak również nauczyciela.

Oddychanie to naturalna, niezbędna do życia czynność fizjologiczna. Na co dzień nie poświęcamy większej uwagi temu, w jaki sposób oddychamy. Często dopiero katar i zatkały nos przypominają nam, jak ważny jest drożny nos, a dzięki niemu możliwość swobodnego pobierania powietrza.

Najbardziej fizjologicznym sposobem oddychania jest pobieranie powietrza drogą nosową. Dziecko, zarówno w trakcie snu, jak również w dzień powinno oddychać przez nos. To warunek konieczny dla prawidłowego rozwoju mowy, to także podstawa dla kształtowania się prawidłowego zgryzu oraz ładnego i proporcjonalnego wyglądu twarzy.

Przyczyny oddychania przez usta:

- przerost trzeciego migdała;
- skrzywienie przegrody nosowej;
- długotrwała niedrożność nosa.

Wszystkie te dolegliwości powinny być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem- pediatrą, laryngologiem, alergologiem – i leczone.

Oddychanie torem ustnym osłabia śluzówkę, wysusza ją i podrażnia. Wirusy i bakterie mają wówczas ułatwione zadanie i dziecko po raz kolejny zapada na infekcję górnych dróg oddechowych.

Najważniejszą sprawą w przypadku dzieci, które oddychają przez usta jest ustalenie i usunięcie przyczyny powodującej trudność w pobieraniu powietrza drogą nosową.

Zalety ćwiczeń oddechowych:

Ćwiczenia oddechowe to ważny element terapii logopedycznej.

Ćwiczenia te można swobodnie wplatać do różnych zabaw i aktywności czy codziennych czynności. Dzięki nim kształtuje się u dziecka prawidłowy tor oddechowy- wdech następuje przez nos, a wydech przez usta. Oddech się pogłębia, wydłuża faza wydechowa.

Zasady ćwiczeń oddechowych:

- wykonywać codziennie(2-3 razy w ciągu dnia przez około 2-3min);
- pomieszczenie w którym ćwiczymy powinno być dobrze przewietrzone;
- nie proponujemy ćwiczeń jeżeli dziecko ma infekcję dróg oddechowych;
- ćwiczenia wykonujemy przed jedzeniem;
- po każdym ćwiczeniu należy robić krótkie przerwy(aby nie dopuścić do osłabienia czy zawrotów głowy).

Przykłady ćwiczeń oddechowych

- zdmuchiwanie z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni (np. tkaniny, koca dywanu, pogniecionej gazety) lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, papierowych kuleczek itp.,
- dmuchanie na wiatraczki lub zawieszane na nitkach lekkie przedmioty np. papierowe listki, kwiatki, kolorowe piórka itd. (dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej),
- robienie bąbelków w szklance lub miseczce z wodą przy użyciu słomki,
- wążanie kwiatów prawdziwych lub wymyślonych,
- rozpoznawanie zapachów z otoczenia np. z kuchni,
- ćwiczenia z wdechem: przekładanie drobnych elementów za pomocą „wsysania” ich przez słomkę (np. układanie kropek na wyciętym z papieru muchomorku lub biedronce,
- wykonywanie „dmuchanych obrazków” za pomocą kartki z plamą farby, którą dziecko rozdmuchuje z pomocą słomki , aby powstał obrazek,
- puszczenie baniek mydlanych.

LITERATURA

- Bliżej Przedszkola- Październik 2021r.