

1. Prawidłowe oddychanie

Drodzy Rodzice!

Obserwujcie sposób oddychania Waszych dzieci podczas snu, oglądania telewizji, słuchania bajek czy innych czynności, które nie wymagają mówienia. Powinny wdychać powietrze nosem (do płuc dostaje się wtedy oczyszczone i ogrzane powietrze) i tą samą drogą je wypuszczać. Wiele dzieci w wieku przedszkolnym oddycha przez usta, przez co wciąga w drogi oddechowe powietrze pełne różnych pyłków, alergenów, co sprzyja niekończącym się infekcjom kataralnym.

Zachęcajcie swoje dzieci do oddychania przez nos. Bawcie się i ćwiczcie prawidłowy oddech, z krótką fazą wdechu i dłuższą – według potrzeb – fazą wydechu, na przykład tak:

- huśtanie maskotki – dziecko leży na plecach, na brzuchu kładziemy mu książkę, a na niej sadzamy maskotkę; przy wdechu (nosem) brzuch się uwypukla („gruby brzuch”), przy wydechu – brzuch opada („chudy brzuch”);
- dmuchanie baniek mydlanych – wdech nosem, wydmuchnięcie powietrza przez rurkę tak, by bańka dzięki precyzji i sile wydechu nie upadła na ziemię;
- wprawianie w ruch wiatraczków (kolorowych, różnej wielkości) – odpowiednie gospodarowanie wydychanym powietrzem, w zależności od rozmiaru wiatraczka, równe i powolne dmuchanie, żeby wiatraczek „tańczył” jak najdłużej.

Dbajcie, by nosy dzieci były czyste, drożne, nauczcie prawidłowego wydmuchiwania zalegającej wydzieliny. Jakiegokolwiek wątpliwości związane z anatomią migdałów podniebiennych konsultujcie z laryngologiem. Ich przerost może prowadzić nie tylko do nieprawidłowego oddychania, ale i problemów ze słuchem.

Anna Lewandowska

Logopeda