

Ważny problem - oddychanie

Niektórzy sądzą, że najważniejszym narządem mowy jest język. Jednakże całość narządów służących do wytwarzania dźwięków mowy składa się z aż trzech układów: aparatu artykulacyjnego, fonacyjnego i oddechowego. Aparat oddechowy obejmuje górne i dolne drogi oddechowe oraz mięśnie oddechowe. Odcinek górnych dróg to: jamy nosa i gardła oraz krtani. Dolne drogi to: tchawica, oskrzela i płuca. Oddychanie jest niezbędnym warunkiem, aby powstał głos, aby człowiek mógł porozumiewać się z otoczeniem.

Typy oddychania:

- oddychanie statyczne (spoczynkowe) - służy wyłącznie celom fizjologicznym. Ruchy występujące w czasie tego oddychania są wrodzone i człowiek nie musi się ich uczyć;
- oddychanie dynamiczne - służy wytwarzaniu i przekazywaniu dźwięków.

Funkcje jam nosa:

Jama nosowa jest początkiem układu oddechowego. Na jamach nosa spoczywa funkcja oddechowo - wentylacyjna.

Inne funkcje:

- funkcja filtracyjna - oczyszczająca,
- funkcja antybakteryjna,
- funkcja nagrzewająca,
- funkcja węchowa,
- funkcja fonacyjno - artykulacyjna.

Oddychanie przez usta, z pominięciem jam nosa, powoduje wypadnięcie powyższych funkcji. Nie pozostaje to bez wpływu na całość funkcjonowania organizmu, na skutek czego:

1. Dziecko często przeziębiam się, ponieważ powietrze wdechowe jest nieogrzone i nieoczyszczone, co powoduje stałe drażnienie błony śluzowej gardła, krtani i tchawicy, a co za tym idzie częste anginy oraz nieżyty i zapalenia górnych dróg oddechowych.
2. Fałdy głosowe krtani są osuszane przez nienawilgocone powietrze, w wyniku czego pojawiają się zaburzenia czynnościowe głosu przejawiające się chrypką, osłabieniem głosu, uczuciem łaskotania w gardle.
3. Na skutek płytkich oddechów klatka piersiowa nie rozwija się, jest płaska. Uwidaczniają się mocno odstające łopatki, brzuch jest wypchnięty do przodu, piersi zapadnięte - jest to obraz dziecka z ewidentną wadą postawy.
4. Płytki oddech sprawia, że organizm jest ogólnie niedotleniony - dziecko źle sypia, chrapie, oddech jest nierówny, jest niewyspane, zmęczone, ma trudności z koncentracją.
5. Oddychanie przez usta powoduje, że przepływające nad językiem powietrze przeszkadza w pionizacji, a utrzymywanie się takiego stanu może doprowadzić do sytuacji, gdy:
 - nieprawidłowo ukierunkowane siły nacisku doprowadzą do wady zgryzu,

- bezpośrednim skutkiem niesprawności języka, wad zgryzu, nieprawidłowości połykowej, międzyzębowego ułożenia języka staną się wady wymowy, czyli nieprawidłowości w realizowaniu wielu głosek.

Dziecko nie oddychające przez nos źle je, męczy się podczas jedzenia, często ma odruch wymiotny, co odczytywane jest przez otoczenie jako brak apetytu.

Przyczyny złego oddychania:

- stany zapalne błony śluzowej nosa czyli katar,
- skrzywienia lub złamania przegrody nosowej,
- polipy,
- obrzęk śluzówki nosa przy ostrych i przewlekłych stanach zapalnych,
- ciało obce w nosie,
- przerost wyrostki adenoidalnych (trzeci migdał).

Ćwiczenia oddechowe

Prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy oraz silnego i dobrze postawionego głosu. Celem ćwiczeń oddechowych jest nauczenie dziecka wydłużania fazy wydechowej, regulowanie rytmiczności oddechu, zwiększanie pojemności płuc, uelastycznienie mięśni aparatu oddechowego.

Ćwiczenia oddechowe można wykonywać w różnych pozycjach - leżącej, siedzącej i stojącej.

1. Zdmuchiwanie skrawków papieru, piórek i in. z powierzchni gładkiej i chropowatej.
2. Zdmuchiwanie z powierzchni stołu skrawków papieru, grochu i in. przy pomocy plastikowej rurki.
3. Dmucanie na krążki, kulki waty, baloniki, paski papieru i in. zawieszane na nitkach różnej długości.
4. Zabawy:
 - dmuchanie na wiatraczki,
 - chłodzenie zupy - dmuchanie ciągłym strumieniem powietrza na dłonie złożone w kształt talerzyka,
 - wyścigi papierowych samochodzików,
 - wąchanie kwiatków,
 - puszczanie baniek mydlanych,
 - bulgotanie, dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie.
5. Gaszenie świec z różnej odległości.
6. Przenoszenie za pomocą plastikowej rurki skrawków papieru.
7. Naśladowanie uciekającego z balonika powietrza.
8. Śpiewanie samogłosek - cicho i głośno.

Barbara Kaczmarek