POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Ćwiczenia oddechowe w domu

Rozwój płuc dziecka idzie w parze z rozwojem klatki piersiowej, która z wiekiem zmienia swój kształt. Początkowo klatka piersiowa jest beczkowata, następnie przybiera kształt ściętego stożka, spłaszczając się i wydłużając. Wraz z wiekiem wzrasta ilość pęcherzyków płucnych, a także zwiększa się ich pojemność. Małą pojemność oddechową dziecko wyrównuje zwiększając częstotliwość oddechów.

U dziecka przedszkolnego przeważa oddychanie torem brzusznym – wdech i wydech związane są głównie z ruchami przepony. Zmiana na oddech piersiowo-brzuszny następuje dopiero w wieku 6 – 7 lat.

Ćwiczenie 1:

Dziecko siedzi po turecku. Po wykonaniu głębokiego wdechu nosem, wykonuje wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem głoski „s”.

Ćwiczenie 2:

Dziecko siedząc po turecku trzyma w jednej dłoni szarfę tak, aby jej drugi koniec wisiał przed ustami. Wykonuje wdech nosem, a następnie mocno dmucha w szarfę.

Ćwiczenie 3:

Dziecko stoi na czworaka, a przed nim leży piłeczka do tenisa stołowego. Dziecko chodzi po pokoju na czworaka dmuchając w piłeczkę przed sobą.

Ćwiczenie 4:

Dziecko i rodzic stoją na czworaka naprzeciw siebie w odległości 0,5 metra. Między nimi leży piłeczka do tenisa stołowego. Bez odrywania dłoni i kolan wykonują silne dmuchnięcia, starając się aby piłeczka przetoczyła się przez linię dłoni drugiej osoby.

Ćwiczenie 5:

Dziecko i rodzic siedzą lub klęczą przy stole po przeciwnych stronach. Na środku stołu leży piłeczka do tenisa stołowego. Silnymi dmuchnięciami starają się przetoczyć piłkę na stronę przeciwnika.

Ćwiczenie 6:

Dziecko stoi trzymając w dłoniach nad głową piórko lub kawałek waty. Silnymi dmuchnięciami stara się jak najdłużej utrzymać piórko w powietrzu.

Ćwiczenie 7:

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. W dłoniach nad ustami trzyma piłeczkę do tenisa stołowego. Wykonuje głęboki wdech nosem, a następnie wydech ustami, starając się utrzymać piłeczkę w wąskim strumieniu powietrza.

Ćwiczenie 8:

Dziecko siedzi po turecku trzymając w dłoniach balonik. Stara się jak najmocniej nadmuchać balon.

Ćwiczenie 9:

Dziecko siedzi po turecku. Naprzeciwko, w odległości 0,5 metra rodzic trzyma zapaloną świeczkę. Dziecko próbuje zdmuchnąć płomień. Jak mu się uda, rodzic oddala się o około 10 cm i powtarzamy ćwiczenie.

Życzę udanych ćwiczeń oddechowych.

Łukasz Łukasiewicz - rehabilitant