

LOGOPEDYCZNY
PROGRAM
PROFILAKTYCZNY

*Oddycham nosem
cały rok!*

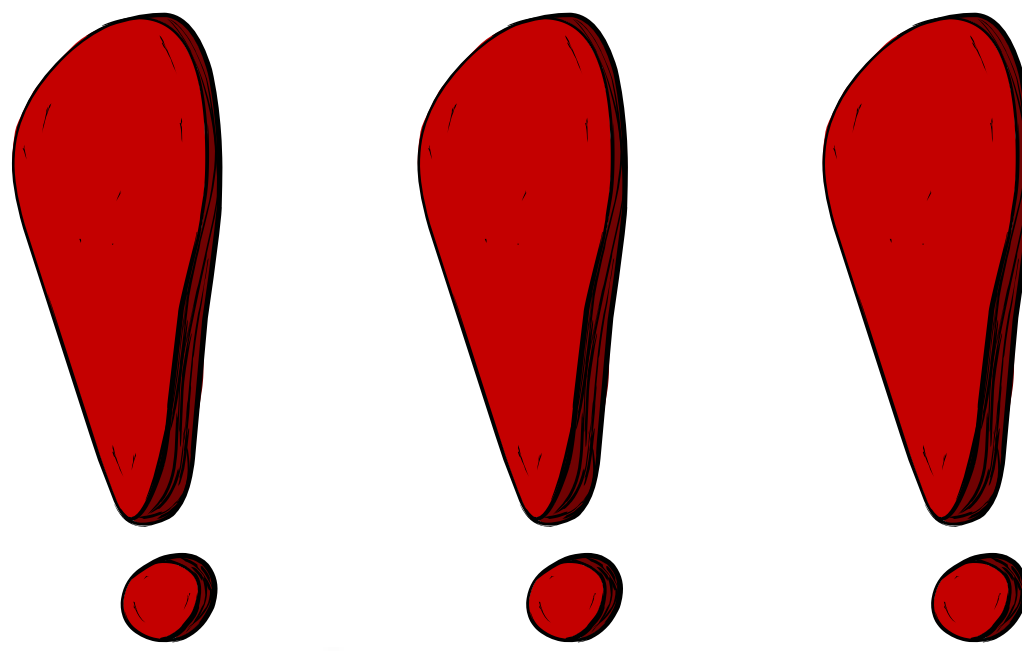


ZABAWY
ODDECHOWE

Człowiek przychodzi na świat z naturalną umiejętnością oddychania nosem. Fizjologiczny typ oddychania to tor nosowy. Jest on niezmiernie ważny zarówno dla naszego zdrowia, jak również dla wyglądu. Dzięki mikroskopijnym włoskom znajdujących się w nosie wraz ze śluzem wypłapuje patogeny z wdychanego powietrza. Dodatkowo nos filtruje i ogrzewa wdychane powietrze. Oddychanie nosem polepsza sprawność układu krwionośnego oraz zwiększa naszą wytrzymałość. Badanie wykonane przez Travis et al wykazało, że oddychanie przez nos zmniejsza częstotliwość oddechu o połowę i zmniejsza subiektywne odczucie zmęczenia o 60%*.

<https://butejko.pl/3-powody-by-oddychac-nosem/>

Długotrwałe oddychanie ustami prowadzi do poważnych konsekwencji. Powoduje m.in.: nieprawidłową pozycję spoczynkową języka, zaburzenia w rozwoju twarzoczaszki, podkrążone oczy, nieprawidłowe dotlenienie mózgu, czego konsekwencją jest osłabienie, większa męczliwość oraz problemy z koncentracją, zwężone podniebienie twarde, wady wymowy, wady zgryzu i wiele innych.



NIEPRAWIDŁOWY TOR ODDECHOWY A ROZWÓJ TWARZOCZASZKI

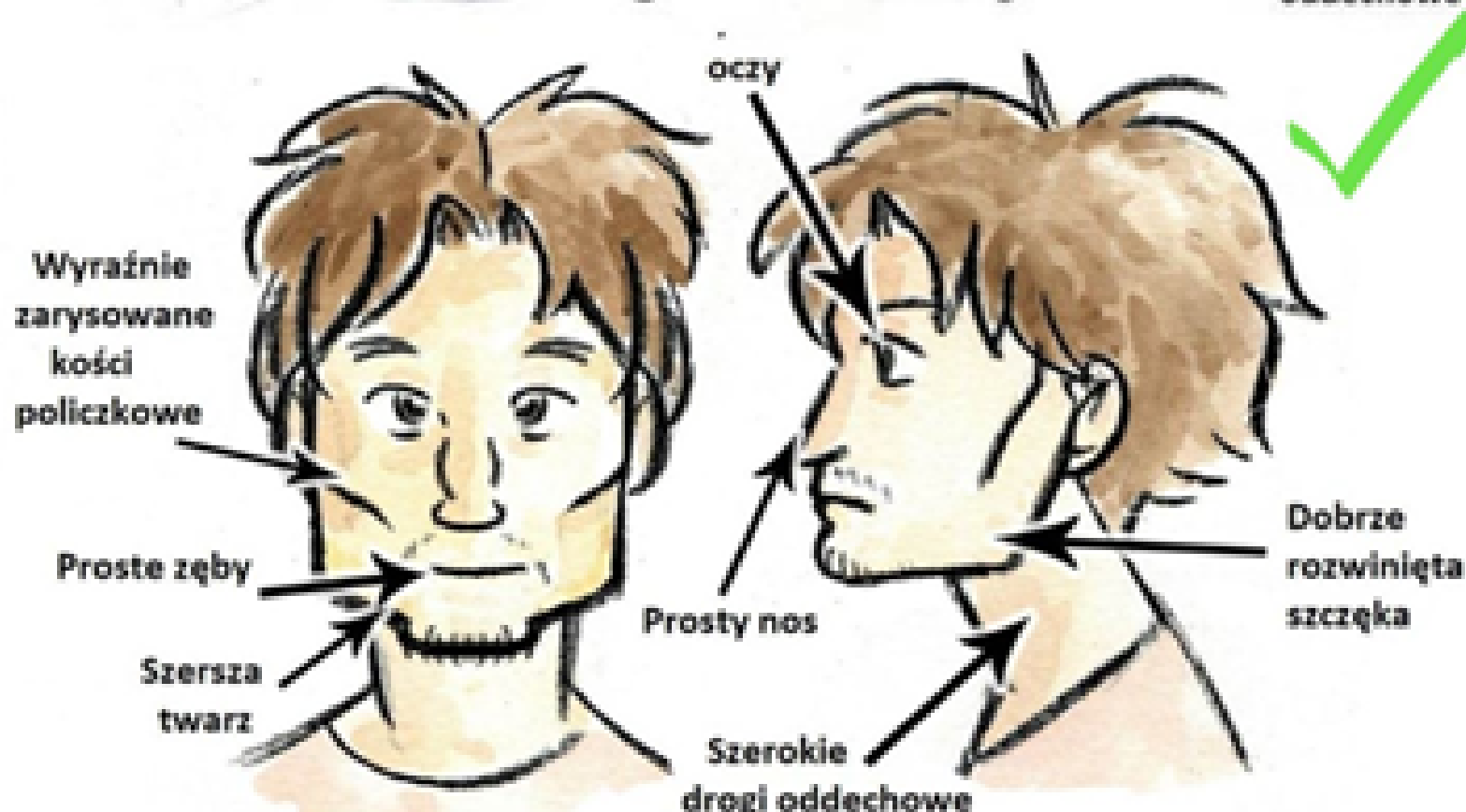
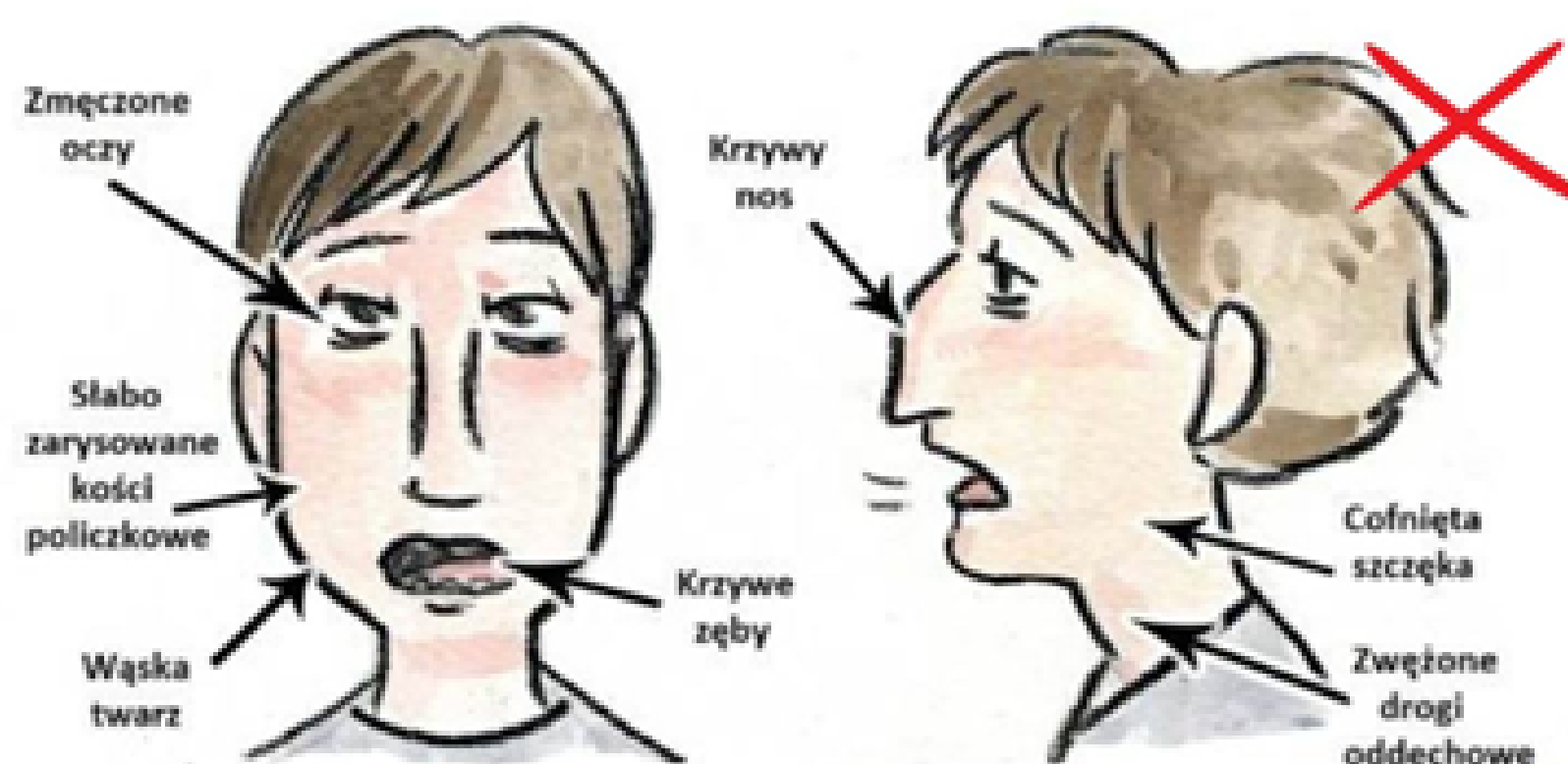
JAK ODDYCHA
TWOJE DZIECKO?
SPRAWDŹ!

PRZYCZYNY:

- ALERGIE;
- OBNIŻONE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE;
- PRZEROŚNIĘCIE MIGDAŁKÓW PODNIEBIENNYCH
- PRZEROŚNIĘCIE MIGDAŁKÓW GARDŁOWYCH;
- SKRZYWIONA PRZEGRODA NOSA;
- NAWYKI PO INFЕКCJI.

POWODUJE:

- ZMĘCZENIE I TRUDNOŚCI Z KONCENTACJĄ UWAGI;
- PRÓCHNICĘ ZĘBÓW;
- WADY ZGRYZU=WADY WYMOWY;
- NAWRACAJĄCE INFЕКCJE;
- OBNIŻONE NAPIĘCIE MIĘŚNI WARG,
POLICZKÓW, ŻUCHWY;
- NIEPRAWIDŁOWĄ POZYCJĘ SPOCZYNKOWĄ JĘZYKA;
- COFA I OBNIŻA ŻUCHWĘ;
- ZMIANY W WYGLĄDZIE TWARZY;
- PODATNOŚĆ NA INFЕКCJE.



Zestaw ćwiczeń i zabaw usprawniających oddech

- Nadymanie buzi i przepychanie powietrza w zamkniętej buzi.
- Dmuchanie baniek mydlanych – wdech nosem, wydech ustami.
- Wąchanie kwiatów albo olejków eterycznych – wdech i wydech nosem.
- Przenoszenie słomką skrawków papieru, kawałków gąbki, papierowych kótek do pojemniczka, pudełka itp.
- Dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą wymieszaną z płynem do naczyń (wywoływanie burzy).
- Dmuchanie na waciki, piłeczki tenisowe, skrawki papieru położone na płaskiej powierzchni.
- Dmuchanie na lekkie przedmioty – piórka, waciki, papierki od cukierków, suche liście, paski lub postacie z papieru zawieszane na nitkach.
- Zdmuchiwanie płomienia świecy (stopniowe zwiększanie odległości).
- Dmuchanie (wprawianie w ruch) wiatraczków.
- Nadmuchiwanie balonika.
- Dmuchanie w balonik, żeby nie opadł na podłogę.
- Dmuchanie na papierowe łódki lub styropianowe zabawki na powierzchni wody.





woda z płynem, kubek+słomka

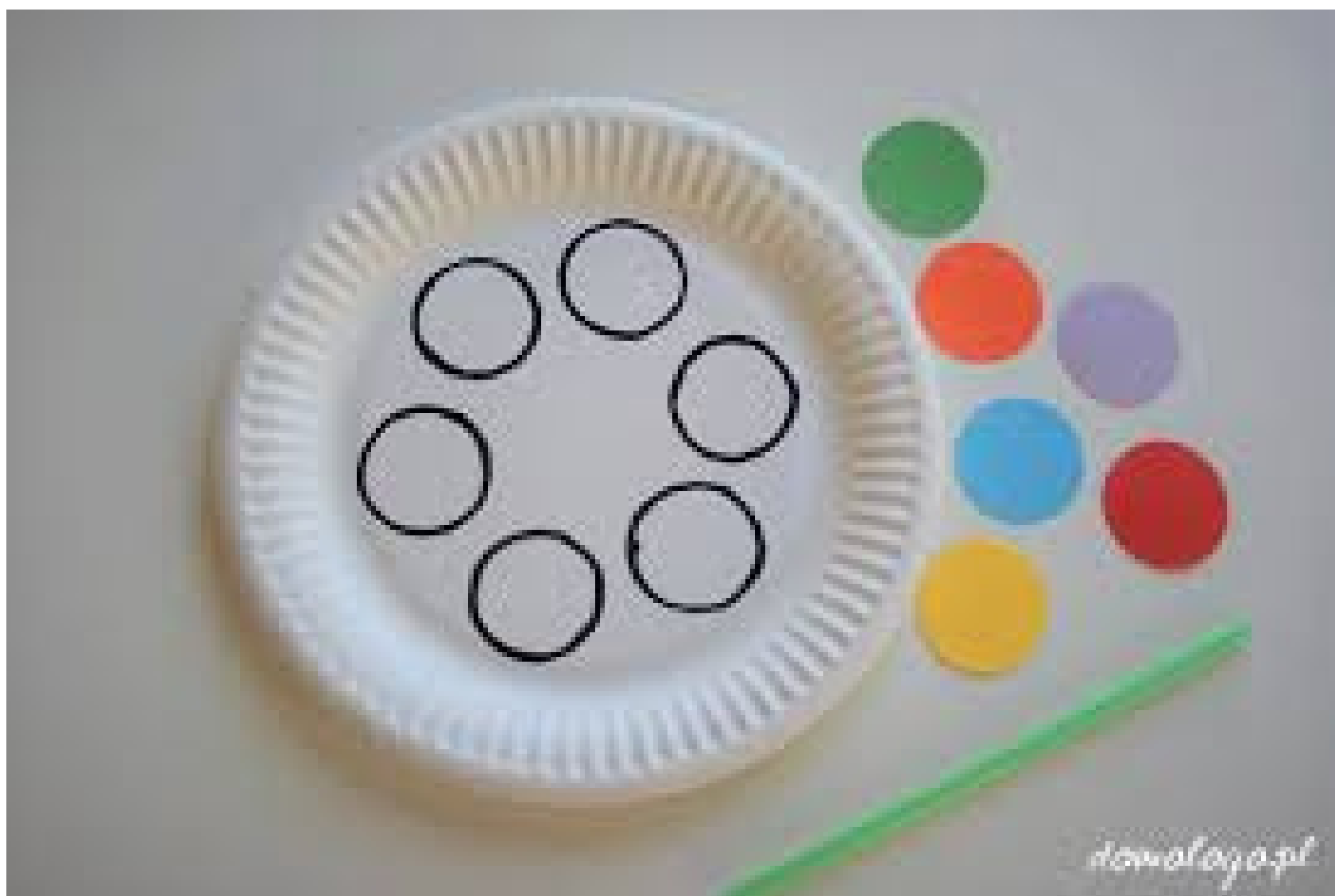


woda z farbą+słomka

słomka+papierowe elementy



pudełko z torem przeszkód + piłeczka



talerzyk papierowy, papierowe elementy + słomka



rękawiczka jednorazowa, kubeczek plastikowy + słomka



dmuchajki logopedyczne

Ćwiczenia oddechowe ze słomką i puchatymi kuleczkami.

 Dagmara C. Góral



"Bąbelkowy wulkan" - ćwiczenia oddechowe.

 Dagmara C. Góral

