**Oddychanie – ważne zadanie**

Prawidłowe oddychanie przez nos jest niezwykle ważnym elementem zdrowia
i dobrego samopoczucia. To naturalny proces, który zapewnia odpowiednie dotlenienie organizmu oraz reguluje temperaturę i wilgotność powietrza, które dociera do naszych płuc. Dlatego warto poświęcić chwilę uwagi na poprawne oddychanie przez nos i korzystać
z ćwiczeń oddechowych proponowanych w terapii logopedycznej.

Oddychanie przez nos ma wiele zalet w porównaniu do oddychania przez usta. Przede wszystkim, nos pełni funkcję naturalnego filtra, który zatrzymuje drobinki kurzu, pyłków roślinnych i zanieczyszczeń znajdujących się w powietrzu.

Dodatkowo, prawidłowe oddychanie przez nos pomaga w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia i temperatury powietrza, które dociera do naszych dróg oddechowych. Nos posiada liczne gruczoły śluzowe, które nawilżają powietrze, zapobiegając nadmiernemu wysuszeniu błony śluzowej gardła. Nos ogrzewa powietrze przed jego dostaniem się do płuc, co chroni nasze drogi oddechowe przed nagłymi zmianami temperatury.

Kolejną korzyścią prawidłowego oddychania przez nos jest poprawa jakości snu. Poprzez oddychanie przez nos, nasze płuca otrzymują więcej tlenu, co wpływa na lepsze dotlenienie organizmu. Odpowiednie natlenienie organizmu ma wpływ na poprawę jakości snu, redukcję problemów z bezdechem sennym oraz zwiększenie energii i witalności w ciągu dnia.

Oddychanie przez nos odgrywa kluczową rolę w terapii logopedycznej, ponieważ ma bezpośredni wpływ na rozwój mowy, artykulację i ogólną zdolność komunikacyjną. Prawidłowe oddychanie przez nos jest niezbędne do utrzymania odpowiedniego napięcia mięśniowego w obrębie układu mowy i zapewnienia sprawnego funkcjonowania aparatów artykulacyjnego.

W terapii logopedycznej, logopedzi często pracują z uczniami nad oddychaniem przez nos i eliminacją nawyków oddychania przez usta. Poprzez techniki oddechowe, ćwiczenia mięśniowe i świadomość oddychania, dzieci uczą się utrzymywać prawidłowe oddychanie przez nos, co przyczynia się do poprawy jakości mowy, artykulacji i komunikacji. Przy oddychaniu nosem język układa się w prawidłowej pozycji spoczynkowej na podniebieniu, co sprawia, że odpowiednio kształtowany jest zgryz, a połykanie przebiega bez zarzutu.

Jakie jest prawidłowe oddychanie? Wargi są delikatnie domknięte, żuchwa rozluźniona, oddech odbywa się przez nos, jest cichy i spokojny, przepona jest aktywna. Przy ćwiczeniach należy wykluczyć ewentualne choroby takie jak: alergie, nieżyty nosa, katary, problemy
z przerośniętymi migdałami.

Pamiętajmy, że nasz nos ma kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia naszego organizmu, dlatego należy o niego zadbać. W terapii logopedycznej warto poświęcić uwagę na naukę
i utrzymanie prawidłowego oddychania.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe:

- wąchanie zapachów,

- dmuchanie na wiatraczki, bańki, piłeczki, dmuchawce, piórka,

- dmuchanie na świecę tak, żeby nie zgasła i zdmuchiwanie świecy,

- gry na flecie, trąbce,

- gwizdanie np. gwizdkiem,

- nadmuchiwanie balona,

- dmuchanie przez rurkę do butelki wypełnionej do połowy wodą,

- chuchanie na zimne dłonie, szybę,

- rozdmuchiwanie plamy farby na kartce,

- nabieranie powietrza nosem i mruczenie „mmmm” na wydechu,

- nabieranie powietrza nosem i wokalizowanie samogłosek,

- naśladowanie śmiechów: hahaha, hihihi, hohoho, hehehe,

- tworzenie labiryntów dla piłeczki lub kulki z papieru – dmuchanie,

- oddychanie podczas zabaw ruchowych.

Karolina Warecka – Kościuch, logopeda

Szkoła Podstawowa nr 84 w Warszawie

Źródło: <https://sofizjo.pl/blog/>, <https://butejko.pl/>