

## **Zachęcamy do poczytania, troszkę więcej informacji o oddychaniu**

### **Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne**

Jednym z czynników warunkujących prawidłowy - zwłaszcza psychoruchowy - rozwój dziecka, jest umiejętność właściwego operowania własnym oddechem oraz minimalizowanie napięć mięśniowych i emocjonalnych. Stwierdza to wielu autorów, którzy w swoich książkach przedstawiają wskazówki do pracy z dziećmi. Szczególnie ważne w świetle tych wskazań jest oddychanie. Jeżeli jest złe, zaburza funkcjonowanie organizmu. Od tego bowiem jaki jest oddech - głęboki, pełny, równy, płytki, szybki, męczący i inny - zależy czy źródło naszego życia - tlen - zasila cały organizm, czy następuje jego niedotlenienie.

Każdy z nas wie, jak zmienia się oddech podczas śmiechu, strachu, stresu, choroby czy odpoczynku, kiedy chcemy "zaczerpnąć świeżego powietrza." Przy spokojnym i głębokim oddechu małego dziecka zaobserwujemy lekko wznoszący i opadający ruch całego ciała. Można więc powiedzieć, że dziecko oddycha całym ciałem. Gdy coś je jednak boli lub jest wystraszone, mięśnie jego napinają się, a oddech staje się płytki, urywany, szybki, czasem zatrzymywany. W takich sytuacjach płacz dziecka w pewnym stopniu pomaga mu w rozluźnieniu napięć emocjonalnych spowodowanych bólem czy strachem (mogą występować inne przyczyny), a po jego ustaniu i uspokojeniu następuje rozluźnienie mięśni i wyrównanie oddechu. Bardzo często potem na twarzy dziecka pojawia się uśmiech. Dziecko, które jest zawstydzone z powodu swego płaczu, nie potrafi powrócić do całkowitego rozluźnienia mięśni i spokojnego, głębokiego oddechu. Jest to jedna z wielu przyczyn zaburzeń oddechowych u dzieci.

U dzieci, które mają problemy ruchowe, wymowy czy emocjonalno-uczuciowe często obserwujemy kłopoty z oddechem. Oddech ich jest płytki, czasami nierównomierny. Dziecko takie ma małą pojemność płuc i nie potrafi na ogół oddychać torem brzuszny, który jest bardzo pomocny w dostarczaniu tlenu do całego organizmu. Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej, a także zapobieganie takim niepożądanym zjawiskom jak arytmia oddechowa, mówienie na wdechu, kolizja między rytmem oddychania a strukturą wypowiedzi.

**Przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych należy sprawdzić drożność nosa i ogólny stan zdrowia. Dziecko nie powinno przystępować do ćwiczeń oddechowych, przy nieżytach górnych dróg oddechowych oraz osłabieniu po przebytej chorobie. W takich przypadkach ćwiczenia te mogą spowodować napady kaszlu, zawroty głowy, a nawet zasłabnięcia. Każde dziecko ćwiczenia oddechowe powinno wykonywać według własnych możliwości i w rytm własnego oddechu.**

Wprowadzając ćwiczenia oddechowe zaczynamy od pozycji leżącej, gdyż jest ona najbezpieczniejsza. Dziecku, które ma braki w prawidłowym oddychaniu, może na skutek pełnego oddechu "zakręcić się w głowie", może poczuć się słabiej. Należy więc przy pierwszych ćwiczeniach bardzo uważać i nie przedłużać ich. Dopiero po pewnym czasie, kiedy dzieci swobodnie wykonują ćwiczenia oddechowe i przy tym ćwiczenia przepony na leżąco, możemy rozpocząć ćwiczenia oddechowe w pozycji siedzącej "po turecku" (w siadzie skrzyżnym) lub na kolanach, opierając pośladki na piętach kiedy samopoczucie dzieci w czasie tych ćwiczeń jest dobre, możemy już wtedy wykorzystać wszystkie pozycje ciała, także stojące i w ruchu. Trzeba pamiętać, by ćwiczenia oddechowe wykonywane były w dobrze przewietrzonym pokoju.

Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające są w pewnym sensie kontynuacją i utrwaleniem ćwiczeń oddechowych, gdyż bez umiejętności prawidłowego, spokojnego, wyrównanego oddechu nie jest możliwe wykonanie pełnego relaksu czy rozluźnienia. A z kolei przy wykonywaniu ćwiczeń relaksacyjnych i rozluźniających - po pewnym czasie - organizm sam reguluje zapotrzebowanie tlenowe, w związku z czym następuje samoistne pogłębienie i wyrównanie oddechu.

Ćwiczenia rozluźniające polegają na świadomym rozluźnianiu wszystkich mięśni. Jeżeli jest to połączone z dążeniem do pełnego odprężenia psychicznego, nosi nazwę relaksu bądź ćwiczeń relaksacyjnych.

Przy ćwiczeniach rozluźniających można stosować różne pozycje ciała, w ćwiczeniach relaksacyjnych z udziałem dzieci tylko pozycję leżącą. Ćwiczenia relaksacyjne należy stosować w takim momencie, kiedy obserwujemy u dzieci napięcia emocjonalne wyrażające się nadpobudliwością psychoruchową, po

zabawach i ćwiczeniach pobudzających. Najczęściej chodzi wtedy o odpoczynek bierny i wyrównanie oddechu. Po zakończeniu ćwiczenia relaksacyjnego proponujemy wykonanie na leżąco przeciągania (tak jak po spaniu), jest to naturalny masaż ciała poprawiający ukrwienie i dotlenienie całego organizmu.

Ćwiczenia stosujemy po wszystkich zabawach i ćwiczeniach, a nawet w czasie ich trwania. Prawidłowy oddech, umiejętność rozluźnienia mięśni i relaksacji jest warunkiem nawykowego przybierania poprawnej postawy, a co za tym idzie właściwego funkcjonowania całego organizmu. **Musimy jednak pamiętać, że każde dziecko ma własny rytm oddechu, odrębną pojemność płuc i budowę klatki piersiowej, dlatego też tak ważne jest aby ćwiczenia oddechowe miały charakter indywidualny, dostosowany do możliwości rozwojowych dziecka.**

## **Relaksacja oddechowa dla dzieci**

Stosowaną powszechnie techniką relaksacyjno-usprawniającą jest gimnastyka oddechowa. Szczególnie przydatne są to ćwiczenia w sytuacjach dzieci astmatycznych, oddychających ustami i nerwicowych. Oto kilka ćwiczeń w wersji zabawowej :

**Pranajama** (pobieranie energii) dla przedszkolaków (tempo realizacji ćwiczenia bardzo wolne i spokojne)

Kładziemy się wygodnie i nieruchomo na plecach.

Oddychamy spokojnie i równo.

Kładziemy obie rączki na brzuszku i zaczynamy oddychać lekko i spokojnie; nasze rączki lekko unoszą się na brzuszku.

Kiedy powietrze wchodzi do naszego brzuszka, rączki lekko unoszą się, a kiedy powietrze wychodzi z nas - rączki opadają.

Oddychamy łagodnie i powoli, lekko i spokojnie.

Powietrze wchodzi do naszego brzuszka przez nosek, a wychodzi buzią.

Buzię wysuwamy do przodu, tak jak do dmuchania na gorącą zupę.

Powietrze wchodzi przez nosek, a wychodzi buzią.

Dmuchamy - chłodzimy zupę.

Powietrze wchodzi przez nosek, a wychodzi buzią.

Dmuchamy - chłodzimy zupę.

Powietrze wchodzi przez nosek, a wychodzi buzią.

Dmuchamy - chłodzimy zupę.

Teraz - oddychamy tylko noskiem.  
Oddychamy łagodnie i powoli.  
Powietrze jest łagodne, dobre i lekkie.  
Jest nam przyjemnie i ciepło, jak pod ciepłą kołderką.  
Oddychamy spokojnie i lekko.  
Jest nam dobrze i przyjemnie.  
Jest nam dobrze i przyjemnie.  
Jest nam lekko, jest nam ciepło.

Zatykamy paluszkami prawą dziurkę od nosa, a lewą mocno wciągamy powietrze. Ta samą dziurką szybko wpuszczamy całe powietrze.  
Teraz zatykamy lewą dziurkę od nosa, a prawą mocno wciągamy powietrze. Tą samą dziurką szybko wypuszczamy całe powietrze  
(To ćwiczenie wykonujemy trzy razy)

Znowu oddychamy równo i spokojnie.  
Oddychamy swobodnie.  
Oddychamy zupełnie swobodnie.  
Oddychamy równo i spokojnie.  
Oddychamy lekko.

Czujemy lekki powiew powietrza na szyi.  
Nasza szyja staje się chłodna. Zamykamy oczy.  
Oddychamy lekko, równo i spokojnie.  
Oddychamy lekko, równo i spokojnie.  
Oddychamy lekko, równo i spokojnie.  
Jest nam lekko. Jest nam dobrze.  
Jest nam dobrze i ciepło.  
Tylko szyja jest chłodna.  
Jest nam dobrze, jak w ciepłym łóżeczku.  
Jest nam dobrze, ciepło i przyjemnie.

Otwieramy oczy. Podnosimy do góry rączki. Przeciągamy się.  
Mocno. Jeszcze trochę.  
Opuszczamy rączki.  
Przewracamy się na brzusek.  
Leżymy na brzuszku.  
Przewracamy się na bok.  
Przewracamy się na drugi bok.  
I jeszcze raz na brzusek.  
Kulimy się. Jesteśmy teraz tacy mali, jak mały piesek.  
Podnosimy się na rękach i kolanach.  
Siadamy na piętach i podnosimy ręce do góry.  
Przeciągamy się.  
Opuszczamy ręce, wstajemy i bawimy się wesoło.  
Tańczymy wesoło.  
Jest nam dobrze.  
Jest nam lekko.  
Jest nam wesoło.

