

Ćwiczenia oddechowe dla dzieci na wesoło



Ćwiczenia oddechowe dla dzieci mogą być praktyczne i stanowić dla rodziców nieocenioną pomoc. Nie tylko pomagają lepiej kontrolować emocje. *Ćwiczenia oddechowe* poprawiają też zdolność skupienia uwagi, dzieci czują się po nich bardziej zrelaksowane ponieważ lepiej rozumieją swoje ciało. Wśród korzyści wymienić można nawet lepszą wymowę i sposób komunikacji na wyższym poziomie.

Być może na pierwszy rzut oka wydawać by się to mogło zwykłą głupotą. Czyżby dzieci przychodząc na świat nie potrafiły oddychać? Oczywiście, że potrafią. **Biomechanika wdechu i wydechu są procesami automatycznymi, których nikt nie musiał nas uczyć.** Wszyscy więc potrafimy oddychać, ale czy na pewno robimy to dobrze?

Ćwiczenia oddechowe optymalizują rozwój mózgu dzieci, dzięki czemu poprawia się ich skupienie uwagi i zmniejsza podatność na stres. /Daniel Goleman

Nie. Nie zawsze oddychamy poprawnie. Przede wszystkim **nie wykorzystujemy wszystkich możliwości, jakie dają nam płuca i zapominamy o istnieniu przepony**, która na proces oddychania wpływa wręcz cudownie, jeśli potrafimy ją dobrze wykorzystać. Inną kwestią jest to, że oddychamy zbyt szybko i zbyt płytko, co wymusza na nas arytmie oddechową.

Wszystko to wpływa na zwiększone poczucie zmęczenia, częste bóle głowy i większą podatność na stres oraz odczuwanie niepokoju. W odniesieniu do dzieci stwierdzono, że kiedy przychodzą na świat, oddychają w prawidłowy sposób, czyli głęboko i z wykorzystaniem przepony. Jednak w miarę jak dorastają, stopniowo tracą tę wrodzoną umiejętność.

Z tego powodu **doskonałym pomysłem są ćwiczenia oddechowe w formie zabawy, które pozwolą im oddychać prawidłowo.**



Ćwiczenia oddechowe dla dzieci – informacje dla rodzica

Daniel Goleman w jednym ze swoich artykułów wyjaśniał w jaki sposób **ćwiczenia oddechowe mogą się okazać przydatne dla dzieci**. Podał przykład małej szkoły w Harleml, w Nowym Jorku, w której jedna z nauczycielek wprowadziła dynamikę „przyjaciele, którzy oddychają”.

Codziennie przed rozpoczęciem zajęć dzieci w wieku 5 i 6 lat kładły się na materacach umieszczając na swoim brzuchu misia. Następnie nabierały powietrze w ciągu 3 sekund tak, aby ulubiony miś się podnosił. Następnie wykonywały wydech i powtarzały ćwiczenie.

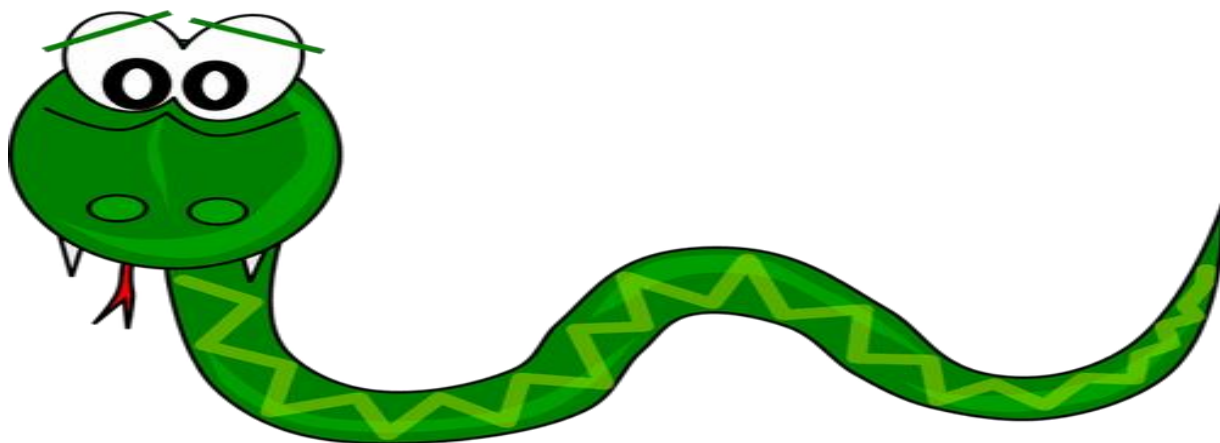
Taka zabawa trwała zaledwie pięć minut, ale jej rezultaty były w oczach Golemana zdumiewające. Ćwiczenie to wzmacniało połączenia mózgowe dzieci, co przekładało się na ich zdolność utrzymywania uwagi i koncentracji. Były lepiej przygotowane do zarządzania własnymi emocjami. Uczniowie, którzy wykonywali te ćwiczenia przez jakieś dwa lata, **wykazywali mniejsze skłonności do nadpobudliwości i byli bardziej skłonni do czytania i nauki.**

Jak widzimy, tak proste zajęcia jak ćwiczenia oddechowe wykonywane w naprawdę krótkim czasie, **mogą znacznie się przyczynić do rozwoju intelektu i zdolności dziecka.** Warto poświęcić temu uwagę. Oto niektóre z ćwiczeń, które z łatwością można wykonywać:

1. Gra w węża

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
- Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuły, że rośnie mu brzuch.
- Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża : SSSSSSSSSSSS



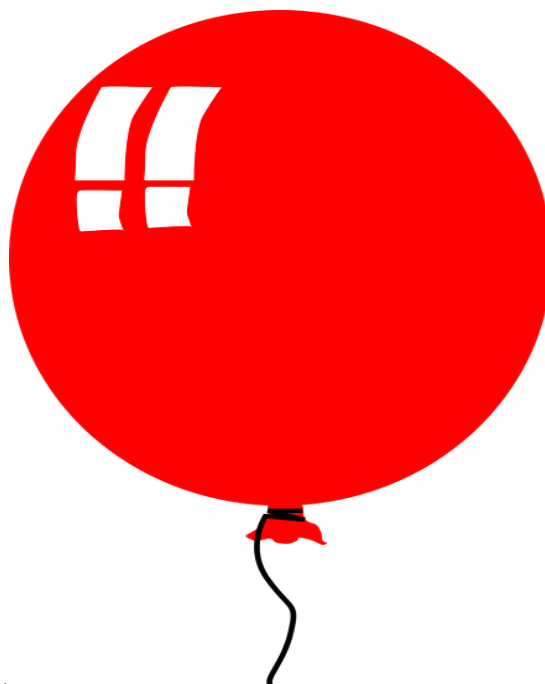
2. Dmuchanie wielkiego balona

Kolejne ćwiczenie oddechowe stanowi doskonałą zabawę.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Jego zadaniem jest dmuchanie wielkiego niewidzialnego kolorowego balona.
- W tym celu nabiera powietrze nosem i wypuszcza ustami wyobrażając sobie jak jego balon staje się coraz większy i większy.

Warto zaznaczyć, że w tym ćwiczeniu dzieci, podobnie jak dorośli, wykazują tendencję do nabierania powietrza przez usta. Dokładnie to zazwyczaj robimy, kiedy chcemy nadmuchać balon.

Z tego względu **dziecko należy korygować tak, by podczas wykonywania ćwiczenia nabierało powietrze przez nos** jednocześnie wypełniając powietrzem przeponę. Wypuszczanie powietrza powinno natomiast przypominać dmuchanie gigantycznego balona.



FFFFFFFFFFFF.....

3. Oddychanie w stylu słonia

To również bardzo dobrze odbierane przez maluchy ćwiczenie oddechowe. Koniecznie zobacz jak poprawnie je wykonać.

- Dziecko powinno zająć pozycję stojącą, nogi lekko rozszerzone.
- Mówimy mu, że za chwilę zamieni się w słonika, więc koniecznie musi oddychać jak małe słoniątko.
- Dziecko głęboko nabiera powietrze przez nos, a kiedy to robi, unosi ramiona tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napęnia powietrzem przeponę.
- Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi.



4. Oddech lamparta

Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje przeponę.

- Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
- Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napęnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
- Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.

Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogły obserwować jak reaguje jego własne ciało.



5. Inne propozycje zabaw wykonywane przez dzieci w życiu codziennym.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Zdmuchiwanie płomienia świecy.



- Picie napojów i dmuchanie przez słomkę, robienie baniek mydlanych.



- Chuchanie, dmuchanie na waciki, piłeczki pingpongowe, wiatraczki, skrawki papieru itp.



Podsumowując, przypominamy, że to zaledwie kilka ćwiczeń oddechowych, które dobrze wpływają na dzieci. **Warto poszukać również innych i wprowadzić w życie te, które sprawiają dziecku najwięcej przyjemności.** Dzięki temu nauczy się ono prawidłowo oddychać, co stanie się dla niego niebywałą pomocą w dalszym rozwoju.