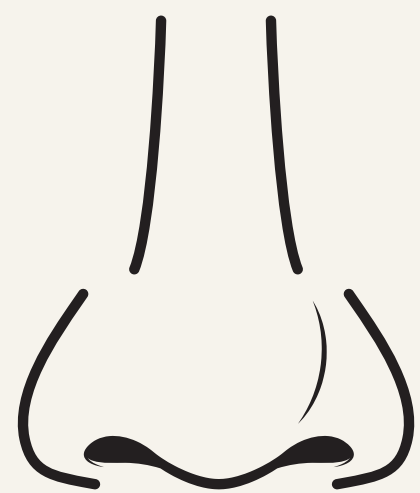




Przedstawiam Państwu

Projekt



**ODDYCHAM NOSEM
CAŁY ROK**

na podstawie programu stworzonego przez logopedę Beatę Racek

W naszym przedszkolu w tym roku
szkolnym przeprowadzane są

działania realizujące program ■■■

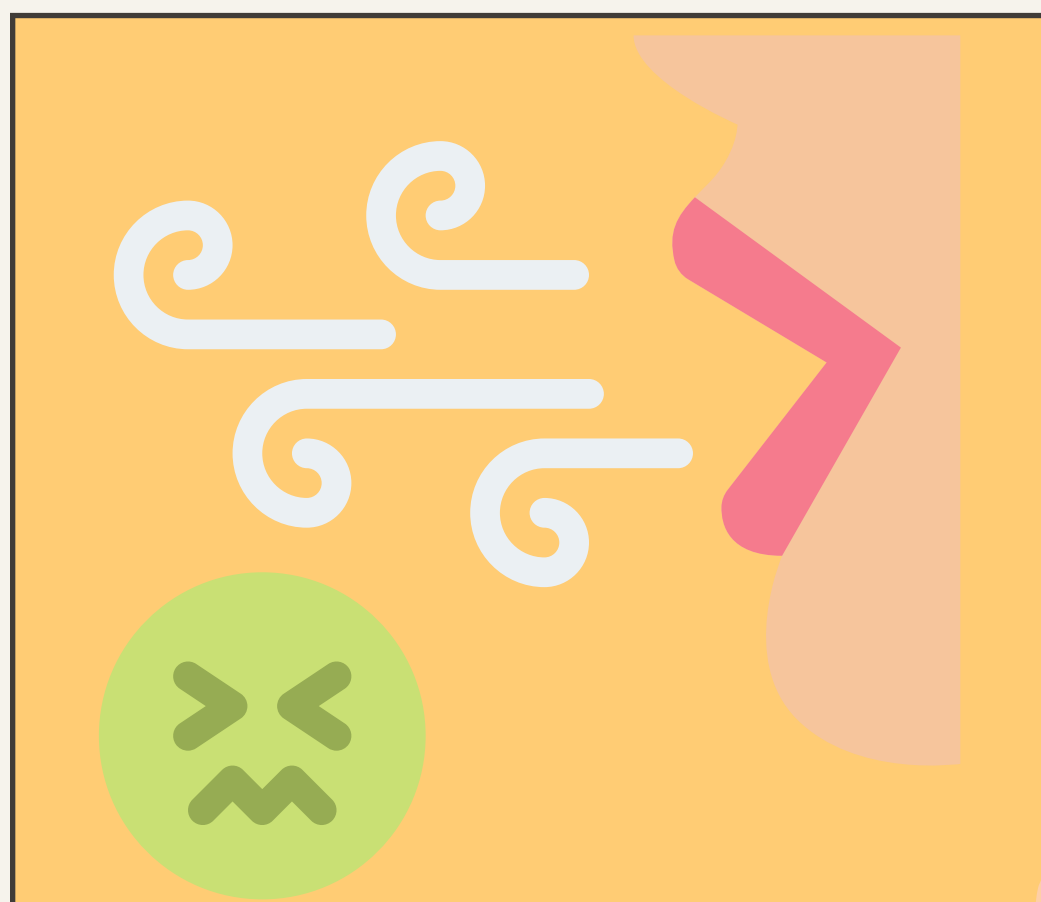


'''Oddycham nosem cały rok''' - ma on na celu profilaktykę i uświadamianie rodziców i dzieci w tematyce oddychania nosem.

Oddychanie jest fundamentem zdrowia i życia!

Jeżeli zauważymy, że dziecko nieprawidłowo oddycha (torem ustnym) powinniśmy jak najszybciej podjąć kroki w celu ustalenia przyczyn i wdrożyć odpowiednie działania.

Przyczyny nieprawidłowego oddychania mogą być różne:



obniżone napięcie mięśniowe;

częste infekcje górnych dróg
oddechowych;

alergie;

powiększone migdały;

parafukcje, takie jak ssanie palca,
smoczek, karmienie butelką przez
długi czas

skrócone wędzidełko górnej
wargi / języka

wady zgryzu

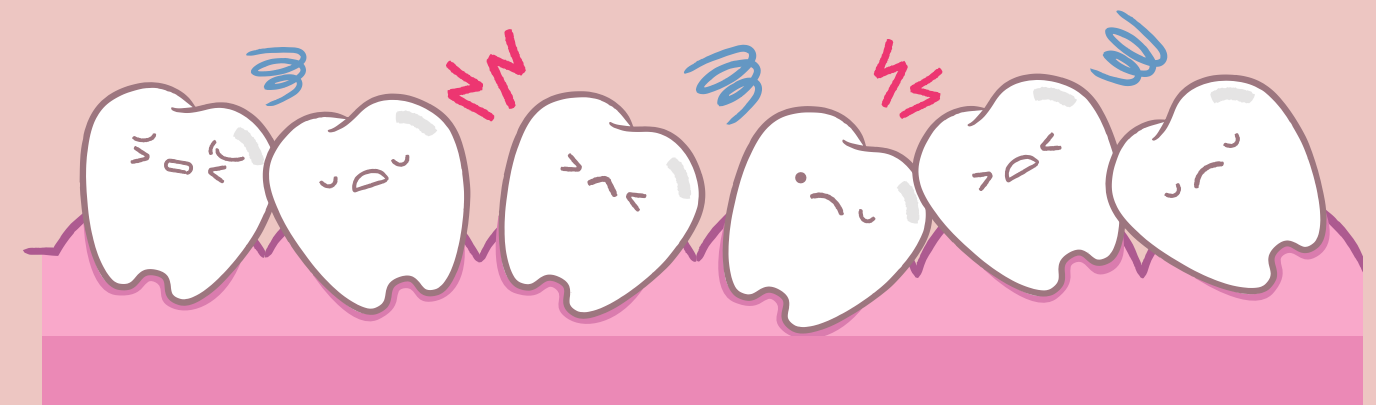
polipy w nosie lub inne
nieprawidłowości w jego
budowie

nawyki



- częste choroby i infekcje;
- powiększone migdałki, nawracanie problemów z migdałkami;
 - trudności w koncentracji, percepcji;
 - nieprawidłowe połykanie;
 - nieprawidłowy rozrost twarzoczaszki,
 - wysokie podniebienie;
 - wady zgryzu,
 - demineralizacja zębów, próchnica
- mała aktywność przepony – oddychanie odbywa się górną częścią klatki piersiowej
 - nadmierne ślinienie

Jakie są × konsekwencje oddychania ustami?



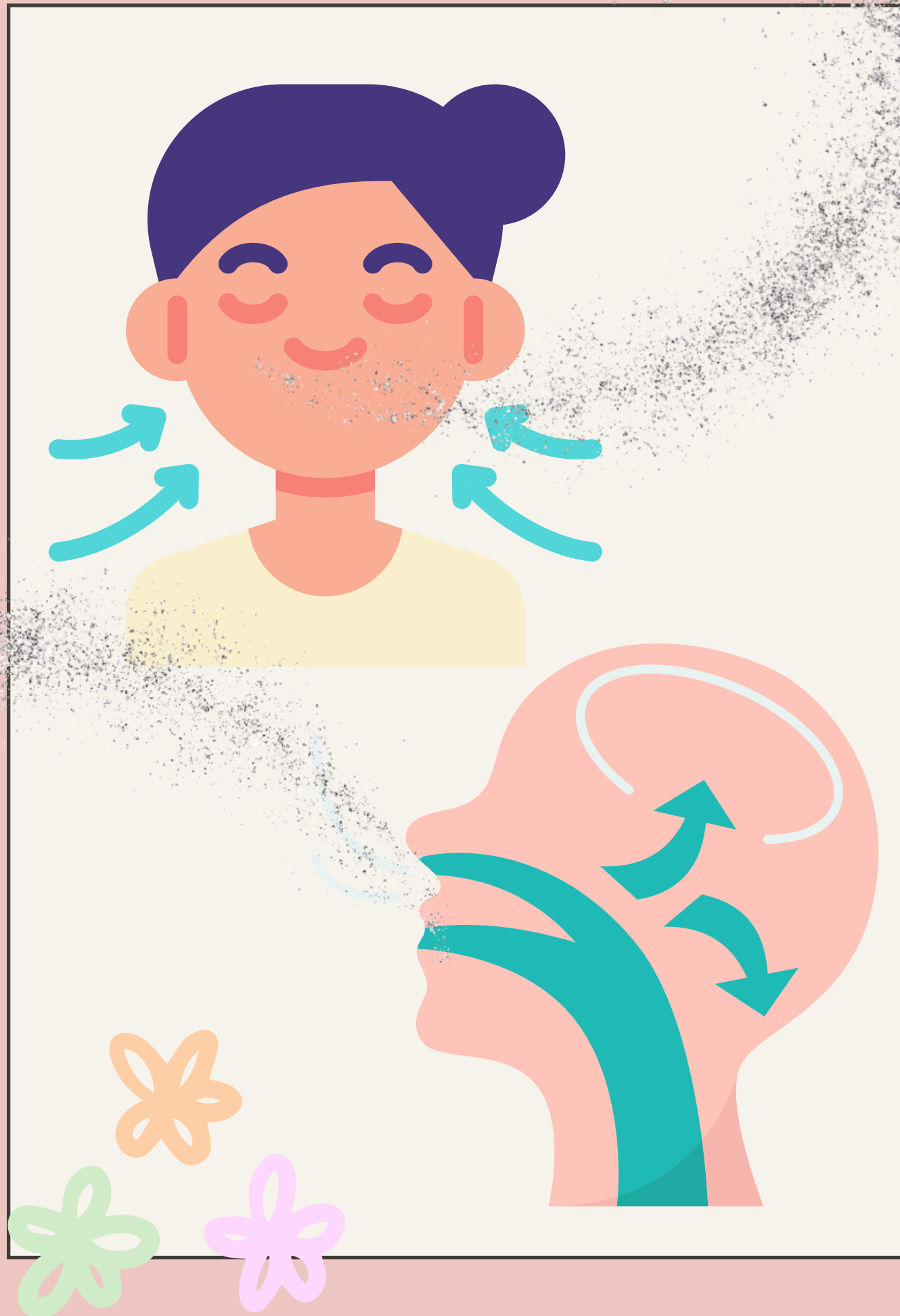
Co możemy zrobić?

Ćwiczyć

- robić dzióbek i uśmiech - na przemian
- posyłać buziaki
- wypychać językiem policzki przy zamkniętych ustach
- wypychać górną i dolną wargę językiem przy zamkniętej buzi
- masaże mięśnia okrężnego warg
- można stosować wibratory logopedyczne



Trenować oddech



- dmuchanie na papierki umieszczone na talerzyku (talerzyk kładziemy pod nos, między nos a usta)
- dmuchanie baniek mydlanych nosem
- nauka dmuchania nosa
- ćwiczenia oddechowo relaksacyjne przy muzyce
- fleciki nosowe
- zdmuchiwanie świeczki nosem
- słuchanie bajki, oglądanie bajki ze szpatułką między ustami, nos oddycha



Do dziecka!