

PRWIDŁOWY TOR ODDECHOWY

Drodzy Uczniowie i Rodzice , dziś słów kilka o prawidłowym torze oddechowym...

Prawidłowe oddychanie to oddychanie przez nos, usta są domknięte, a język jest w prawidłowej pozycji spoczynkowej (język szeroki, jego środkowa i przednia część jest uniesiona ku górze i lekko „przyklejona” do wałka dziąsłowego i podniebienia twardego – czyli miejsca tuż za górnymi siekaczami, boki języka przylegają do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego).

SKUTKI NIEPRAWIDŁOWEGO ODDYCHANIA

- otwarta buzia,
- język na dnie jamy ustnej,
- często ślinienie,
- bladość, niedotlenienie,
- charakterystycznie wysunięta i często opuchnięta warga dolna,
- cofnięcie i obniżenie żuchwy,
- zwężenie szczęki dolnej,
- brak zwarcia stawów żuchwowych – to z kolei powoduje wady zgryzu, a w konsekwencji – wady wymowy,
- próchnica zębów,
- powracające infekcje.

Polecam uwadze artykuł o znaczeniu prawidłowego oddechu :

<http://zskosiby.wieliczka.pl/2016/05/oddech-dla-mowy/>

Pod tym linkiem interaktywne pomysły na ćwiczenia oddechowe :

<https://wordwall.net/pl/resource/1574786/%C4%87wiczenia-oddechowe>

Pamiętać należy o tym, że przed każdym ćwiczeniem oddech bierzemy nosem a dopiero potem powietrze wydychamy ustami ☺ Każde ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

Marta Twardowska