

## أشهر التدريبات التي تساعد علي التنفس

### ١- التنفس:

حتى يتمكن الطفل من الكلام يجب أن يكون قادراً على التقاط أنفاسه بسرعة وإطلاقها بينما هو يقول كلمة أو أكثر. إذا تنفس الطفل بسرعة أو بطريقة غير منتظمة سوف يجد صعوبة في إصدار صوت يكفي لقول كلمة أو عدة كلمات إليك عدة تمارين تساعد على تحسين التنفس العادي.

تعويد الجهاز التنفسي لنظام يكون فيه الشهيق من الأنف مع إغلاق الفم وتثبيت الأكتاف، والزفير من الفم بصوت مسموع.

الاضطجاع على الظهر بحرية تامه والتنفس من الأنف تنفساً عميقاً بطيئاً فيحس بتمدد أضلاعه وانفتاح صدره إلى الأمام وبعد استيعاب الهواء يتوقف قليلاً ثم يطرد الهواء من الفم بقوة وبصوت مسموع، ويتدرب على الأشكال الآتية:

2- شهيق بطيء وزفير بطيء.

1- شهيق سريع وزفير سريع.

4- شهيق سريع وزفير بطيء .

3- شهيق بطيء وزفير سريع .

### ١- وضعية الجلوس:

- **ضعي الطفل على كرسي مقعده مستقيم بحيث يكون رأسه للأعلى وأكتافه للخلف وبهذا تكون العضلات قابلة للتحرك والعمل.**
- **إن الجلوس بشكل مستقيم إلى الأعلى يساعد في تحسين عملية التنفس بينما يمنع الجلوس بحالة الاسترخاء ذلك.**
- **ضعي الطفل مستلقياً على معدته وضعي يديك على الحافة السفلية من ضلوعه عندها سيحاول الطفل دفع ضلوعه على يديك وهو يتنفس.**
- **حث الطفل على أن يتنفس بعمق وأن يطلق الزفير ببطء فقد يجد متعة في اللعب (التصفير، إطلاق صوت كالنفير ) أثناء ممارسة التمارين تلك .**

### ١- إصدار الأصوات :

- **حث الطفل على أن يتنفس بعمق وعلى إصدار صوت مثل (آه) أثناء عملية الزفير.**
- **الغناء طريقة جيدة تساعد في طفاك على تعلم إصدار الأصوات الطويلة.**

قضاء أكبر وقت ممكن في ممارسة التمارين الرياضية لتقوية عضلات اليدين والأقدام والرقبة وهو أهم التمارين على الإطلاق

### ١- تمرين (1) :

اضطجع على ظهرك بحيث يكون الجسم حراً من كل رباط أو قيد يعوق حركاته ثم تنفس من أنفك تنفساً عميقاً بطيئاً فتحس أضلاعك تتمدد وبطنك ينتفخ إلى الأمام أما الترقوتان فتظلان ثابتتين وبعد استيعاب الهواء توقف قليلاً ثم اطردها من الفم بقوة وبصوت مسموع.

### ١- تمرين (2) :

استيعاب سريع وزفير بطيء ولكي يقف المتمرن على درجة تقدمه يضع إزاء فمه شمعة مضيئة ليعرف قدرته على إيقاف زفيره من تحرك اللهب

### ١. تمرين (3) :

استيعاب سريع وزفير سريع

### ١. تمرين (4) :

استيعاب بطيء وزفير بطيء

### ١. وهناك تدريبات أخرى للتنفس :

الهدف من هذه التدريبات: إطالة التنفس

### ١. التدريبات:

- النوم في حالة استرخاء ووضع اليد على البطن نقوم بعملية الشهيق والزفير بعمق من الأنف ببطء.
- اخذ كمية كبيرة من الهواء عن طريق الأنف ثم اخراجها ببطء من الفم بحركة تذبذبة.
- الاحتفاظ بأكبر قدر من الهواء لعدد من الثواني وفمه مفتوح دون ان يخرج هواء الزفير.
- محاولة اطفاء الشمعة من على مسافات متباعدة في كل محاولة.
- اخذ نفس عميق ثم نقول ( ها ) بصوت مرتفع.
- اخذ نفس عميق ثم نقول ( هو ) بصوت مرتفع.
- اخذ نفس عميق ثم نقول ( هي ) بصوت مرتفع.

وهناك تدريبات خاصة بجهاز التنفس والتي تستخدم أيضاً للتدريب على إخراج أصوات بعض الحروف مثل صوت / ف / يمكن للمعلمة أن تضع شمعة أمام الطفل وتحرك على مسافات أمامه ويطلب منه اطفاء الشمعة ويقصد من التحريك توسيع الرئتين من خلال؟ إخراج أكبر كمية من هواء الزفير حتى يمكن إطفاء الشمعة. ويمكن إجراء هذه التمارين والشخص واقف أو جالس والتدريب المستمر اليومي يأتي بنتائج طيبة.

### ١. تمارين لتقوية الجهاز التنفسي:

١

- ممارسة تمارين لتقوية الحجاب الحاجز لزيادة سعة الرئتين وبذلك يقوى النفس فيقوى الصوت المنطلق.
- تمارين نفخ البالونات بقوة.
- نفخ أقلام الرصاص الدائرية الموضوعة أفقياً على الطاولة، وكور تنس الطاولة، والمراكب الورقية في الماء، وقصاصات الورق.
- النفخ بالماء والصابون باستخدام انبوب للتحكم في التنفس لتكوين كرات الماء.
- اتباع تمرين الغطس بأن يضع المعالج فمه وأنفه في اناء به ماء ويكتم نفسه لفترات متفاوتة ويحاول الطفل تقليده.
- نفخ الشموع المضادة ومحاولة اطفائها على مساحات متفاوتة في الطول.

- تمارين الجري والاتزان بالمشي على حبل في الأرض لتمكينه من التحكم في حركة اعضاءه أثناء الحركة والتنفس والكلام.
- النفخ على مراوح ورقية أو بلاستيكية صغيرة لإدارتها.
- تدريبه على اخذ نفس سريع واخراجه ببطء والعكس وبنفس سريع واخراجه بسرعة والعكس وتدريبه على حبس انفاسه فترة من الزمن.

## ١. الأوتار الصوتية :

- القيام بتقليد حركات وأصوات الحيوانات الأليفة أو المحببة لديهم مثل : صوت القط ، الكلب ، الخروف ، الدجاج ..... الخ
- القيام بتقليد حركات وأصوات الماكينات والآلات المألوفة مثل : أصوات الطائرات ، السيارات ، القطارات ، المطارق ، المزمار ، الهاتف ، الجرس ، الساعة المنبه ..... الخ
- القيام بتقليد حركات الناس وأصواتهم مثل : أصوات الرجال ، النساء ، صراخ الأطفال وضحكاتهم وأناشيدهم ، صوت الأذان ، تلاوة القرآن ..... الخ

بعبارة أخرى فإن برنامج الاستعدادات هذا هو لمقارنة تطوير الألفة بين الأشياء والأفكار والحركات ، وعندما يكون الطفل مستعداً ومعتاداً على هذه التمارين يمكننا العمل معه بفعالية أكبر .