

Консультация для педагогов: «ДЫШИМ ЛЕГКО – ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО»

Кузнецова Ольга Вячеславовна, учитель-логопед
СП «Детский сад «Семицветик» ГБОУ ООШ «ОЦ «Южный город»

Речевое дыхание (ученые его называют фонационным) отличается от обычного физиологического дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Оно появляется в момент говорения, когда на выдохе возникает звук, а звуки соединяются в речевой поток. Понять это можно, проделав маленький эксперимент: поднесите ко рту ладонь и произнесите звук [п] или [б]. Вы почувствуете, как воздушная струя коснулась вашей ладони. На выдохе рождается звук. Из нескольких звуков – фонетическое (звучащее) слово («бык», «полк» - произнесите, продолжите наблюдение за речевым дыханием), а далее – фраза (из нескольких слов) и т.д.

И все это может быть произнесено отчетливо или неясно, тихо или громко, «с выражением» (в определенном тоне) или «бесцветно».

В исследованиях З.В.Савковой отмечается, что речевое (фонационное) дыхание дает не только энергию для голоса, но и принимает активное участие для выравнивания силы звучания звуков. Речевой выдох – необходимое условие для произношения звуков. В зависимости от того, куда направлена воздушная струя – в ротовую или носовую полость, звуки будут звучать по-разному, а недостаточная подвижность верхнего и среднего отделов грудной клетки ухудшает качество звучания речи.

У детей дошкольного возраста ритм дыхания, т.е. чередование вдоха и выдоха, не остается постоянным; то вдох короче выдоха, то продолжительность вдоха и выдоха одинакова. При физическом напряжении, а также при волнении частота дыхательных движений резко увеличивается. Лишь постепенно устанавливается правильное, равномерное дыхание. Однако у детей с ослабленным здоровьем или малоподвижных, неравномерное или неправильное дыхание нередко сохраняется в течение многих лет, а иногда и на всю жизнь, мешая продуктивности умственного и физического труда и ослабляя организм.

Таким образом, от речевого дыхания зависит и громкость, и чистота, и выразительность звучащей речи.

Поэтому необходимо научиться управлять речевым дыханием.

Помогут в этом упражнения по дыхательной гимнастике. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной и клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. при выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий, выдох – длительный, плавный.

Как воспитывать у детей речевое дыхание? Прежде чем ответить на этот вопрос, попытаемся определить, в чем выражается правильное функционирование речевого дыхания. Перед началом говорения ребенок должен сделать достаточно глубокий вдох, а затем в процессе речевого высказывания рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках. Своевременный вдох и последующий плавный рациональный выдох обеспечивает неразрывность и плавность звучания речи.

Поэтому важно в процессе коррекционной работы путем специально подобранных игр и упражнений увеличить длительность и силу внеречевого выдоха и выдоха в процессе фонации звуков, произнесения слов и фраз. С детей в процессе логопедических занятий учат дышать через рот. Затем вдыхать и выдыхать через нос. Наконец, вдыхать через нос и правильно выдыхать через рот. С детьми старшего возраста эти занятия проводятся в виде коллективной дыхательной гимнастики под счет или музыку, подключаются движения руками. Особое внимание уделяется детям с неровным, поверхностным дыханием.

Дыхательные упражнения проводятся в хорошо проветриваемой комнате не ранее чем через 1,5-2 часа после еды. Необходимо, чтобы одежда не стесняла ребенка, чтобы вдох он производил без напряжения, плавно, не поднимая плеч, не втягивая живот при выдохе. Длительность упражнений: для детей младшего дошкольного возраста 2-3 минуты, среднего и старшего- 3-5 минут.

Знаем ли мы свой организм? Умеем ли пользоваться им во благо себе? Ответ на эти вопросы ясен. Плохо знаем или вовсе не знаем. А главное, не умеем использовать его безграничные возможности.

Красивый, звучный голос, четкая, безукоризненная дикция, правильное литературное произношение – свидетельство интеллекта, психического и физического здоровья ребенка.

Здоровый голос – это, прежде всего, верно построенное дыхание.

А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило – безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты), тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе, робость – одним словом, целый комплекс проблем, которые мешают становлению, развитию личности.

Учите детей дышать носом. Овладевая азбукой дыхания, всегда следует начинать с воспитания навыков носового дыхания. Нос – своеобразный защитный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой. Такие дети отстают в речевом и умственном развитии от своих сверстников, а их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специальной дыхательной гимнастикой и массажем. Такие «уроки» дыхания следует проводить с детьми после консультации врача – ларинголога.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.
2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. (5 раз)
3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох – выдох носом свободный. (5 раз)
4. Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем –вдох. Выдох носом свободный. (5 раз)
5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот. Повторить 5 раз.

Учите детей смешанному дыханию. Задачи упражнений: выявить лучшие качества голоса, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. «Трубач» - и.п. стоя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх – вдох, на медленном выдохе произносить П-Ф-Ф-Ф-Ф, по окончании вдох. Повторить 3 раза.
2. «Каланча» - и.п. стоя, руки разведены – вдох, опуская руки произносить С-С-С-С-С. (3 раза)
3. «Рубка дров» - и.п. стоя, руки над головой сложены в замок – вдох. На выдохе наклон вперед со звуком У-Х-Х-Х-Х, как бы имитируя удар топором. Повторить 3 раза.
4. «Свисток» И.п. сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка, сделать вдох, выдыхать в воду через трубочку со звуком У-У-У-У. Повторить 3 раза.

Учите детей фонационной (звуковой) гимнастике.

1. Произносить протяжно звук М-М-М, одновременно постукивая кончиками пальцев по ноздрям. Повторить 3 раза.
2. Протяжно произносить МАММ, МЭММ, МОММ, делая наклон вперед (голова, шея, плечи без напряжения). Вернувшись в исходное положение, прочтите текст, проверив звучание голоса: «У Верки-вертушки во рту две ватрушки».
3. Произносить НАНН, НЭНН, НОНН, одновременно поворачивая голову влево-вправо, вверх-вниз. Вернувшись в исходное положение, прочтите текст, проверив звучание голоса: «Дали Алику рогалик, Алик дал рогалик Алле. Алла Алика ругала, и рогалик ела Алла».
4. «Звуковая муфта». Вращать пальцами одной руки в кулаке другой руки и при этом произносить звуки М, Н, В, З, Ж. Повторить 5 раз.

Список литературы:

1. *Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание. – М., 1998.*
2. *Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР. – СПб., 2001.*
3. *Журналы «Дефектология», «Дошкольное воспитание». – 1987-2001.*