

О ПОСТАНОВКЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА У ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ

Консультация для воспитателей

Дыхание — одна из самых важных функций организма. Сегодня разработаны специальные дыхательные практики, которые направлены на использование скрытых резервов организма, раскрытие его потенциала, повышение работоспособности. Однако в специальной литературе недостаточно сведений относительно того, что мы можем изменить, используя различные приёмы осознанного управления дыхательными процессами.

Развитие речевого дыхания — важнейший раздел в системе коррекционной работы практически при любой речевой патологии: заиканий, дизартрии, ринолалии, нарушениях голоса, дислалии. И хотя при каждом речевом нарушении имеется своя специфика деятельности, общим является выработка навыков плавного, длительного, целенаправленного выдоха. Занятия, направленные на развитие речевого дыхания, с детьми, имеющими общее недоразвитие речи, активизируют их мыслительную деятельность, развивают мелодико-интонационную сторону речи, закрепляют лексические темы и грамматические категории и стимулируют интерес к занятиям.

Работа над развитием речевого дыхания должна проводиться систематически, последовательно, с учётом речевой патологии, а с детьми дошкольного возраста — в игровой форме.

Основные задачи работы по развитию речевого дыхания:

- формирование навыков правильного речевого дыхания;
- укрепление мышц лица и грудной клетки;
- профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- повышение умственной работоспособности детей;
- нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- стимуляция интереса к занятиям.

Также дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Дыхание — акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания. Но с другой стороны, дыхание — процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи. Такое дыхание называется речевым (фонационным, или звуковым) и требует специальной подготовки.

В чём отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания — вдох, выдох,

пауза. Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Требуется большее количество воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха (в соотношении 1:10, 1:15). После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем — длинный звуковой выдох. Последовательность речевого дыхания — вдох, пауза, выдох.

Дышать надо обязательно через нос. Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и лёгкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует лёгкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обязательно дышать через нос и в обыденной жизни, и при выполнении дыхательных упражнений. На малых же паузах добор воздуха делается ртом, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой проход невозможно. Поэтому при постановке речевого дыхания целесообразно приучать детей делать вдох ртом через немного приоткрытые губы (лёгкая улыбка). При этом язык спокойно лежит на дне рта, открывая воздух воздушной струе. Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, т. е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыхаемого воздуха попадает из лёгких в гортань через трахею (дыхательное горло) и оттуда — в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположенные поперёк гортани и разделённые между собой голосовой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импульсов головного мозга приводят в движение связки, которые колеблют проходящий через них воздушный поток и создают звуковые колебания. Артикуляционные мышцы под воздействием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращаются в звуки речи.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования.

Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-рёберного дыхания является тренировка длительного выдоха (а не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха), тренировка умения рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно, сразу же после вдоха. Расслабление их должно происходить постепенно, по мере

надобности. Для выработки такого типа дыхания ниже приводятся учебно-тренировочные упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

Регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством для повышения силы саногенетических (защитных) механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением содержания кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока.

Речевое, диафрагмально-рёберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный, как раз и тренирует эти саногенетические механизмы, тем самым играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности.

Различают статические и динамические дыхательные упражнения. Статические дыхательные упражнения производятся либо при полной неподвижности тела, либо сопровождаются лёгкими движениями. Цель таких упражнений — выработка дифференцированного дыхания через рот и нос, приобретение речевого диафрагмально-рёберного типа дыхания с преимущественной тренировкой удлинённого выдоха.

Динамические дыхательные упражнения связаны с ходьбой, медленным бегом, движениями рук, ног и туловища и включают элементы лечебной физкультуры.

Известно, что в процессе лечебной физкультуры происходит перестройка нервной системы по типу образования условного дыхательного рефлекса. Кроме того, физические упражнения положительно влияют на настроение и эмоции ребёнка, вызывают чувство радости, бодрости, создают более уравновешенное нервно-психическое состояние. У детей быстро создаются новые условно рефлекторные связи, подавляются патологические рефлексы и восстанавливается нервная регуляция процессом дыхания.

Регулярные упражнения по развитию речевого дыхания обеспечат нормальное звукопроизношение, создадут условия для поддержания громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности, а также они укрепят здоровье ребёнка, повысят его умственные способности.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие условия:

- не переутомлять ребёнка, т. е. строго дозировать количество и темп проведения упражнений;
- следить, чтобы грудь не переполнялась воздухом, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею;
- все дыхательные упражнения должны проводиться до еды в хорошо проветренном помещении.

С каждым занятием задания должны несколько усложняться. С коррекционно-воспитательной целью может быть использован соревновательный компонент. При этом всегда необходимо создать для детей ситуацию успеха.

Работа над развитием речевого дыхания делится на два этапа:

1 этап — выработка направленной воздушной струи, необходимой для правильного произношения звуков.

2 этап — тренировка продолжительности речевого дыхания и умение на одном выдохе произнести фразу, состоящую из 3—6 слов.

Работу над развитием речевого дыхания с дошкольниками лучше проводить в игровой форме. Это обеспечит более высокий уровень активности детей на занятиях.