

О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ И ПРОСОДИКЕ

Дышать надо через нос.

При обследовании детей выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин II-III степеней).

От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

Почему вредно дышать через рот?

Во-первых, воздуха в легкие и мозг попадает значительно меньше, значит, организм получит меньше кислорода.

Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу.

Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит.

Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, формируется патологический прикус, может развиваться кариес.

Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Важно следить за дыханием маленьких детей. Если ваш малыш, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами – это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно.

Что же делать? Прежде всего набраться терпения и настойчивости.



Дыхание можно тренировать. Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.



Вот простейшее упражнение – закрывание рта «на замок»: рот зажимают пальцами либо закрывают ладонью и просят ребенка дышать только носом. Постепенно рот закрывают на все более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

Правильное речевое дыхание необходимо для развития речи, поскольку дыхательная система — это ни что иное, как энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос.

Речь образуется на фазе выдоха и при активном участии выдыхательных мышц. В процессе говорения требуется в 3-4 раза больше воздуха, чем при спокойном дыхании. Поэтому при вдохе воздух будет поступать, главным образом, через рот.

О.В. Правдина подчёркивает важность не только длительности выдоха, но и его плавность, лёгкость.

Голос. Участие голосовых связок дифференцирует систему гласных, звонких и глухих согласных. По мере развития словаря и звукопроизношения усложняются голосовые реакции. Интонация и модуляция становятся богаче. Ребёнок учится владеть своим голосом.

Просодика – это интонационно-выразительная окраска речи. У детей со стертой дизартрией она резко снижена. Страдает голос, голосовые модуляции по высоте, силе, ослаблен речевой выдох. Нарушается тембр речи и появляется носовой оттенок. Темп речи чаще ускорен.

При рассказывании стихотворений речь ребенка монотонна, постепенно становится менее разборчивой, голос угасает. Голос во время речи тихий, не удаются модуляции по высоте, по силе голоса (ребенок не может по подражанию менять высоту голоса, имитируя голоса животных, менять громкость и темп).

У некоторых детей речевой выдох укорочен, и они говорят на вдохе. В этом случае речь становится захлебывающейся. Довольно часто выявляются дети (с хорошим самоконтролем), у которых при обследовании речи отклонений в звукопроизношении не проявляется, так как они произносят слова, скандируя, то есть по слогам, а на первое место выступает только нарушение просодики.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИАЦИЮ НОСОВОГО И РОТОВОГО ДЫХАНИЯ.

(с сайта logopedia.by)

Комплекс 1. Формирование фиксированного выдоха.

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох.

Плавный выдох через другую ноздрю. Поочередно закрывать то левую, то правую ноздрю.



3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м.....).
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки) сначала без голоса, затем с голосом (а.....).
6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф.....).
7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдувать ватку с носа).

Комплекс 2. Формирование форсированного выдоха.

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.
2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф! ф! ф!)
3. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).
4. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох носом (рот не закрывать).
5. Выдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м! м! м!).
6. Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
7. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у! у! у!)



Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи.

1. Вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце (ф...ф! ф!).
2. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце



- переходящий в плавный выдох (ф! ф! ф...).
3. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, удлинённый выдох через «трубочку» с усилением в конце (у...у! у!).
 4. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у! у! у...).
 5. Вдох через слегка сомкнутые губы, удлинённый выдох через нос с усилением в конце с голосом (м...м! м!).
 6. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м! м! м...).
 7. Губы в улыбке. Вдох носом, удлинённый выдох через рот (с...с! с!).
 8. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с! с! с...).
 9. Вдох носом. Длительно произносить звук «ш» с усилением в конце (шшшш...ш! ш!). Вдох носом. Кратко произносить звук «ш», удлинить выдох в конце произнесения (ш! ш! шшшш..).

Информацию подготовила
учитель –логопед Кренева Светлана Юрьевна