



Консультація для батьків Розвиваємо мовленнєве дихання

Якість мовлення, його гучність, плавність, інтонаційна виразність багато в чому залежать від мовленнєвого дихання. Неможливо вимовити жодного звуку, не залучивши до роботи дихальну систему. Фізіологічне дихання ми не контролюємо, воно відбувається рефлекторно, безупинно. Вдих і видих відбуваються через ніс, і за тривалістю ці процеси є однаковими. Мовленнєве дихання істотно відрізняється. По-перше, воно контролюється нашою свідомістю; по-друге, вдих відбувається через ніс, а видих — через рот, вдих дуже короткий, а видих досить довгий, між вдихом і видихом передбачається пауза. Крім усього переліченого вище важливим є те, що мовленнєвого дихання можна навчитися.

Послухайте, як дихає ваша дитина, чи не утруднене в неї носове дихання, чи не доводиться дитині тримати рот відкритим. Ротова порожнина виконує відразу три функції: механічне оброблення їжі, звукоутворення й дихання. Дуже важко дихати ротом у момент пережовування їжі — це, гадаю, зрозумів із власного досвіду кожний. Те саме відбувається й з мовленням. Можна промовляти звуки, але виразність зникне, бракуватиме об'єму вдихуваного повітря для вимовляння довгої фрази, або виголошувати її на вдиху, звідси виникає «захли-нання», судорожні зупинки. Голосно говорити взагалі неможливо.

Дитині можна пояснити це так. Повітря, що видихається з ротика, виштовхує, виганяє звук із ротика назовні. Якщо йому перешкоджають щічки (дуже часто діти в момент мовлення надувають щоки, особливо, вимовляючи шиплячі), звук залишиться в будиночку, і його буде погано чути. А якщо повітря побіжить у горлечко, його взагалі ніхто не почує і не зрозуміє, що ти намагався сказати. Тому важливо навчитися виганяти голос із рота.

Порушення мовленнєвого дихання можуть бути н слідком загального ослаблення, аденоїдних розрощень, різних серцево-судинних захворювань тощо. Але найчастіше це невміння пов'язане з неправильним вихованням, недостатньою увагою батьків до мовлення дітей. Якщо ваша дитина говорить тихо, отже, у неї є недостатнім об'єм вдихуваного повітря. Якщо вона не може вимовити довгу фразу до кінця, якщо останні слова вимовляються майже пошепки, отже, вона нераціонально використовує видихуване повітря. Якщо дитина говорить швидко, не дотримуючи логічних пауз, отже, її в дих дуже короткий, вона поспішає встигнути домовити фразу до кінця, не звертаючи уваги на відсутність інтонації.

Беручись до розвитку в дитини мовленнєвого дихання, необхідно, насамперед, сформуванню правильний ротовий видих. Яким він повинен бути? Повітря має виходити спокійно, плавно, без ривків. Губи складаються трубочкою, але не стискаються. Не повинні роздуватися щоки, потік повітря не повинен рухатися через ніс. Якщо це відбувається, слід затиснути дитині ніздрі, нехай сама собі надавить пальчиками на щічки.

Перед проведенням дихальної гімнастики необхідно витерти пил у приміщенні, провітрити його, якщо в будинку є зволожувач повітря, то скористатися ним. Вправи рекомендується виконувати у вільному одязі, що не стискає рухів.



Дихальну гімнастику не рекомендується проводити після щільної вечері або обіду. Краще, щоб між заняттями й останнім прийманням їжі минула хоча б година, ще краще, якщо заняття проводяться натще.

Під час проведення ігор, спрямованих на розвиток у дитини дихання, необхідно мати на увазі, що дихальні вправи швидко стомлюють дитину, навіть можуть викликати запаморочення. Тому такі ігри необхідно обмежувати за часом.

Гра «Метелик, лети!» Для проведення цієї гри вам знадобляться три метелики, вирізані з паперу. Приклейте до них нитку завдовжки 25-30 см. Потім нитки від кожного метелика приклейте на смужку паперу

Подивися, дитино, які метелики! Гарні? Цікаво, вони вміють літати? Давай подуємо на них. Дивися, летять! А в тебе так вийде? Давай дутимемо разом і подивимось, чий метелик полетить вище. А тепер давай перевіримо, чий метелик літатиме найдовше».

Гра «Вітерець» Вам знадобиться аркуш паперу, розрізаний на тонкі смужки (не до кінця). Якщо на нього подути, вони ворухнуться. Гра проводиться за тим самим принципом, що й попередня.

На ці ігри слід витратити не більше ніж 10 секунд, тому що в дитини швидко запаморочиться голова, й цей стан викличе в неї негативну реакцію на виконання дихальних вправ. У той час, поки дитина «створює вітер» або «пускає метелика в політ», дорослий стежить, щоб повітря виходило через рот, видих був довгий, щоки не роздувалися.

Наступна добірка ігор однакова за принципом, але різниться використовуваними предметами. Краще проводити ту, що відповідає теперішній порі року.

Гра «Осінні листочки» Виріжте із двостороннього паперу жовтого й жовтогарячого кольору маленькі листочки. Розкладіть їх на столі. Дитина грає роль вітру. Запропонуйте їй здути зі столу всі листочки. Можна вирізати два види листочків: кленові й дубові. Запросіть до виконання завдання двох дітей. Коли всі листочки опиняться на підлозі, нехай зберуть їх у кошики. Одна дитина збирає кленові, друга — дубові листочки або одна — жовті, друга — жовтогарячі.

Гра «Сніг тане» Зробіть разом із дитиною ватяні кульки, складіть їх у відро і, висипаючи на стіл, створіть «снігопад». Раптом «подув вітер» (*його роль грає дитина*) і «здув увесь сніг із дороги» (зі столу). Не забудьте потім зібрати «сніг» у відро.

Гра «Відцвітає яблуня» Із двостороннього паперу рожевого кольору виріжте багато маленьких кружечків — це пелюстки квіток яблуні. Зробіть із них гірку. Це крона «дерева», що квітне. Поясніть дитині, що «дерево відцвітає», і «пелюстки» повинні «обпасти». Нехай вона допоможе «яблуньці» скинути «пелюстки» на підлогу.

Гра «Тополинний пух» Розсіпте на столі ватяні кульки. Поясніть дитині, що тополинний пух насправді не такий. Він не повинен стати покривалом на столі, тобто



слід зібрати в одну купку всі ватяні кульки, піддуваючи їх. У цьому випадку виробляється не тільки ротовий видих, але й спрямований повітряний струмінь.

Дихальні вправи можна проводити й під час купання дитини. Зробіть паперовий кораблик, покажіть, як він може плисти по хвилях за допомогою видихуваного через рот повітря. У ньому можна перевозити пасажирів — дрібні іграшки або вантажі з одного берега ванни на протилежний. Можна взяти гумову качку з каченятами. «Мама вже вийшла на берег, кличе своїх дитинок, які ще купаються». Попросіть дитину допомогти малятам дістатися берега, підігнати їх вітерцем.

Багато дітей уміють пити сік через трубочку. Для чого ще вона може придатися? У неї можна подути, створюючи спрямований струмінь повітряного потоку. А щоб це було наочно, налейте в чашечку води, опустіть туди трубочки, і дозвольте дитині створити «бурю в склянці». Спочатку запропонуйте їй трубочку з більшим діаметром (0,5 см), поступово зменшуючи його до мінімального. Коли ця вправа виходитиме досить добре, дайте дитині дві склянки: в одну з них налейте води до половини, а в другу — майже до країв. Нехай спробує тепер подути через трубочку так, щоб вода не розплескалася в жодній зі склянок.

До речі, про мильні бульки. З ними теж можна пограти. Це дуже гарна вправа для розвитку довгого видиху через рот, ощадливої витрати повітря. Навчіть дитину надувати багато маленьких бульбашок — так виробляється спрямованість повітряного потоку. Можна дати трубочки декільком дітям, щоб пограти в гру «Хто надує найбільшу кулю».

Якщо в дитини поки не виходить упоратися із цим завданням, відкладіть його на деякий час. Натомість запропонуйте іншу гру. Дорослий надуває дві кульки, а діти їх піддувають, щоб вони не впали. Чия кулька полетить найвище?

Навесні, під час цвітіння кульбаб; коли вони стають пухнатими, саме час займатися на вулиці. Можна просто здувати парашутики. Можна пограти в гру «Баба або дід». Якщо за один раз удається здути всі парашутики й кульбаба залишається лисою, це виходить «дід», якщо трохи «волосків» залишається, вийшла «баба». Отже, один із гравців загадує, хто вийде, а другий дутиме на кульбабу. Якщо відгадав міняються ролями. Ця гра корисна тим, що дитина вчиться використовувати певну силу видиху, адже потрібно намагатися виграти.

Улітку багато батьків везуть дітей до моря. Звісно ж, беруть із собою надувні кола, плавці, жилети, м'ячі. Нехай дитина вам допоможе надути хоча б щось одне.

Повітряні кулі — завжди свято для дітей. Надувати їх — не така вже проста робота. Вдихати потрібно швидко, через ніс, видихати повільно, із силою, через рот, випускаючи все повітря, що є в легенях. Хіба все це не нагадує мовленнєве дихання? Так чому б не потренуватися?