МДОУ «Детский сад № 30»

Консультация для родителей на тему:

«Постановка речевого дыхания –

залог успеха в преодолении заикания»

Подготовила: учитель-логопед Смирнова А.С.

2024 г.

Важнейшее условие правильной речи – это плавный длительный выдох, чёткая и ненапряжённая артикуляция.

У заикающихся в момент эмоционального возбуждения речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Объем выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает на произ­несение целой фразы, речь порой неожиданно прерывается, а в середине слова делается судорожный вдох. Часто заикаю­щиеся вообще говорят на вдохе или на задержанном дыхании. Бывает «утечка воздуха» — речевой вдох делается носом, сразу же следует выдох, и речь становится «задавленной», так как используется только остаточный воздух. Поэтому при устранении заикания возникает необходимость специально ста­вить и развивать речевое дыхание. Цель тренировки правильного речевого дыхания — выработка длительного плавного выдоха, а не умение вдохнуть побольше воздуха.

Обычное жизненное дыхание существенно отличается от речевого. Жизненное дыхание непроизвольно. Вдох и выдох осуществляется через нос. После выдоха возни­кает небольшая пауза перед последующим вдохом. Продолжи­тельность вдоха и выдоха одинакова.

Речевое дыхание во многом управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения. Если говорящий обращается к человеку, стоящему далеко от него, то он, «посылая звук», удлиняет выдох и тем самым усиливает работу голосовых связок.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и подвижных ребер. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвиж­ными. При речи вдох делается и носом, и ртом. В самом начале высказывания говорящий еще может вдохнуть носом. При длительном высказывании он делает доборы воздуха только через рот, так как быстро, полно и бесшумно вдохнуть через узкие носовые ходы невозможно. Поэтому при постановке речевого дыхания целесообразно приучать детей всегда делать вдох ртом, через немного приоткрытые губы (легкая улыбка). При этом язык спокойно лежит на дне рта, открывая доступ воздуш­ной струе. Легкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее 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. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох — длительный, плавный (в соотношении 1:10, 1:15). Очень важно приучить заикающихся детей не задерживать дыхание, а сразу же после речевого вдоха начинать говорить на длительном плавном выдохе, чтобы избежать «утечки воздуха». Паузу в 2 секунды необходимо выдерживать перед следующим вдохом.

Поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция — это единые взаимообусловленные процессы, тренировка речевого дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно. Задания усложняются постепенно: сначала тре­нировка длительного речевого выдоха проводится на отдельных звуках, потом — словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и т. д.

**Использованная литература:** Выгодская И. Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуа¬циях: Кн. для логопеда/ И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенская.-- 2-е изд., перераб1. и доп.— М.: Просве¬щение, 1993.