

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА (для детей и их родителей)

Практика

Е.А. Глаголева

Статья посвящена нарушениям голоса в структуре речевого дефекта, а также профилактике нарушений голоса у детей и взрослых. В работе приведены дыхательные и голосовые упражнения, направленные на увеличение речевого выдоха, выработку силы голоса.

В нашем многогранном мире постоянно развиваются и совершенствуются технические средства общения, владение которыми осуществляется в работе слухового и зрительного анализаторов: это и развитая сеть Интернета, и разнообразная аудио- и видео-аппаратура. Образование не отстаёт от введения этих новых средств технического прогресса: тестовые задания в школе и вузах, дистанционное обучение. Всё меньше и меньше отводится времени на заучивание и пересказы в начальной и средней школе, уменьшается количество времени для «живого» общения. При этом в большей или меньшей степени, в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка, страдают все компоненты произносительной стороны речи: дикция (чёткость и правильность звукопроизношения), голос (высота, сила), темп.

На всём протяжении развития общества число людей, имеющих речевые и голосовые профессии, остаётся приблизительно одинаковым. Вопрос воспитания речевого голоса, предупреждение изношенности и потери имеет большое значение, так как затрагивает не только интересы актёров и чтецов, но и тысяч людей, профессия которых связана со словом. В связи с этим, особое значение приобретает становление и развитие голоса у детей.

Нарушения голоса могут быть самостоятельным дефектом или одним из компонентов речевого дефекта. Нарушения голоса подразделяются на органические и функциональные. Большинство органических и функциональных нарушений голоса — приобретённые в процессе развития детского организма, формирования личности ребёнка, его речевой функции. Исключения составляют центральные органические нарушения голоса, которые мо-

гут быть как врождёнными, так и приобретёнными (афония, дисфония при анатрии, дизартрии), а также периферические нарушения голоса, связанные с врождёнными дефектом мягкого нёба (ринолалия, дисфония при врождённой глухоте). Почти все функциональные нарушения голоса приобретаются в процессе формирования речи или после того, как речь сформирована. Функциональные нарушения голоса у детей встречаются реже, чем у взрослых, но в последнее время увеличивается их количество, что связано с разнообразностью вирусов и аллергическими заболеваниями. Таким образом, работа над голосом необходима как в случаях его нарушений, так и в целях профилактики у детей и у взрослых.

Осуществить такой подход стало возможным в рамках нашего учреждения, исходя из общей концепции программы «Семейное консультирование», направленной на работу с детьми и их родителями. Индивидуальные занятия по устранению речевых дефектов (в том числе и работа над голосом) проводятся с детьми на занятиях. С родителями работа ведётся на семинарах, где проходит обучение тем упражнениям, которые необходимо выполнять с детьми. Эти же упражнения рекомендуется

выполнять и взрослым для тренировки голоса.

Одним из ведущих направлений работы над голосом является организация правильного дыхательного процесса, необходимого для речевого голосообразования. Дети с недостаточным выдохом чаще болеют, быстро устают при физических нагрузках. Для взрослых, особенно тех, чья работа связана с увеличенной нагрузкой на голосовые связки, развитие речевого выдоха — профилактическая мера в предотвращении усталости голоса.

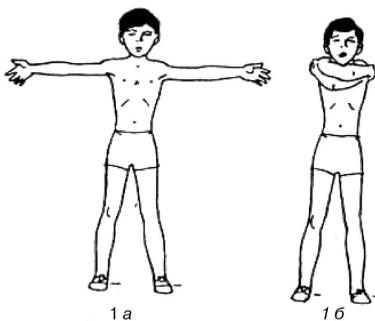
Ниже приводится ряд дыхательных и речевых упражнений, которые дети с удовольствием выполняют вместе со своими родителями.

Дыхательные упражнения, направленные на увеличение речевого выдоха

Первая группа упражнений

1. И.п.: стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперёд, пальцы разведены (рис. 1а). Протяжно произносим звук: и-и-и. Руки быстро скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком и кисти сильно

хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох), произносим: у-у-ух (рис. 1б). Плавно вернёмся в и. п. (естественный вдох).



2. И.п.: стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (рис. 2а). Произносим протяжно звук: и-и-и. 1) опускаясь на стопы, наклон вперёд согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам (громкий мощный выдох), произносим: у-у-ух (рис. 2б). 3) вернуться в и.п. (естественный вдох). Повторить 2–3 раза.



3. И.п.: стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх — назад, пальцы сплетены (рис. 3). Произносим протяжно звук: и-и-и. 1) опускаясь на стопу, наклониться вперёд, хлест руками вперёд-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох), произносим: у-у-ух. 2) — плавно вернуться в и.п. (естественный вдох).

Вторая группа упражнений

- 1) Плавный бесшумный вдох через нос и плавный выдох тоже через нос.
- 2) Вдох через рот — небольшая задержка (1–2 секунды), выдох тоже через рот.
- 3) Вдох через нос — задержка (1–2 секунды), выдох через рот (слегка приоткрытый).
- 4) Комбинированный вдох (носоротовой) — задержка (1–2 секунды), выдох через нос.
- 5) Комбинированный вдох — задержка (1–2 секунды), выдох через рот (слегка приоткрытый).

Постепенно вдох укорачивается и углубляется выдох.

Воспитание выносливости голоса

Поставить голос — значит найти его естественное звучание, присущее данному человеку, и разработать его во всех отно-

Практика

шениях. Основной критерий голоса — его выносливость. Ему не страшна нагрузка. Что нужно сделать для того, чтобы голосу была не страшна нагрузка? Нужно убрать горловую зажатость, снижая напряжение шеи, гортани и зёва, убрать зажатость челюстей. Для этого предлагается ряд следующих упражнений.

1) Поддувание лёгких плавающих предметов на воде.

2) Длительное произнесение звука «ф» и одновременное сдувание ватки со стола.

3) Подражание свисту ветра — с-с-с-с (нос при утечке воздуха зажать), подражание шипению гусей — ш-ш-ш.

4) Сдувание рывком ватки со стола с произнесением звука «п» при сомкнутых губах.

5) Произнесение гласных тихо-громко, быстро-медленно.

6) Произнесение гласных в одной тональности ровно, спокойно, без толчков, на одном выдохе (сначала всё произносим шёпотом, затем с голосом). Сначала каждую гласную по отдельности, затем ряд гласных, объединяя их.

Аааа, оооо, уууу, ыыыы, ээээ, ииии

Аоооаооо, ауууаууу, аыыаыы-аы, аэаэаэ, аиииииии
Аоууаоууаоуу, аоыаоыаоыаоы, аоэаоэаоэаоэ, аоииаоииаоии и т.д.

7) Пение гласных с повышением и понижением голоса. Сначала каждую по отдельности, затем ряд гласных, объединяя их (аналогично упражнению № 6).

8) Произнесение звука «М», имитируя стон. Сначала коротко, медленно, с закрытым ртом, затем более протяжно. Далее присоединяем гласную.

<i>Му - ум</i>	<i>мум</i>
<i>Мо - ом</i>	<i>мом</i>
<i>Ма - ам</i>	<i>мам</i>
<i>Мы - ым</i>	<i>мымм</i>
<i>Мэ - эм</i>	<i>мэм</i>
<i>Ми - им</i>	<i>мимм</i>

9) Произнесение фраз нарраспев.

10) Произнесение фраз на стоне.
Маммаммуммёдубнамм (Мам, мам, мёду б нам).

11) Канюченье — Мамм, мамм, мамм молока бы намм.

12) Произнесение с гласными сонорных.
Маммаммуммумм Нанананун-нунунн Мманнамууннмм

13) Чтение стихотворения на стоне.

Например: «Мой весёлый
звонкий мяч» С.Я. Маршака.

14) Чтение стихотворения на
мычании.

15) Пение на стоне.

16) Произнесение фраз со зву-
ком «М» с повышением и по-
нижением голоса.

*Не жалела мама мыла
Мама Милу с мылом мыла.*

Предложенный комплекс
упражнений рекомендуется
не только для профилактики,
но и на начальных стадиях
простуды (но не вирусной
инфекции с высокой темпе-
ратурой) и при первых при-
знаках осиплости голоса. Во-
просы дополнительных ме-
роприятий по восстановле-
нию голоса требуют консуль-
таций врачей.

Практика