



«Дыхательные и голосовые упражнения при нарушениях голоса»

*материалы семинара-практикума
для студентов, обучающихся по специальности «Логопедия»*

Баль Н.Н., кандидат педагогических наук,
доцент кафедры логопедии ИИО БГПУ;
Янкун В.Р., учитель-логопед (фонопед)
РНПЦ оториноларингологии.

Рис. 2



— Дыхание



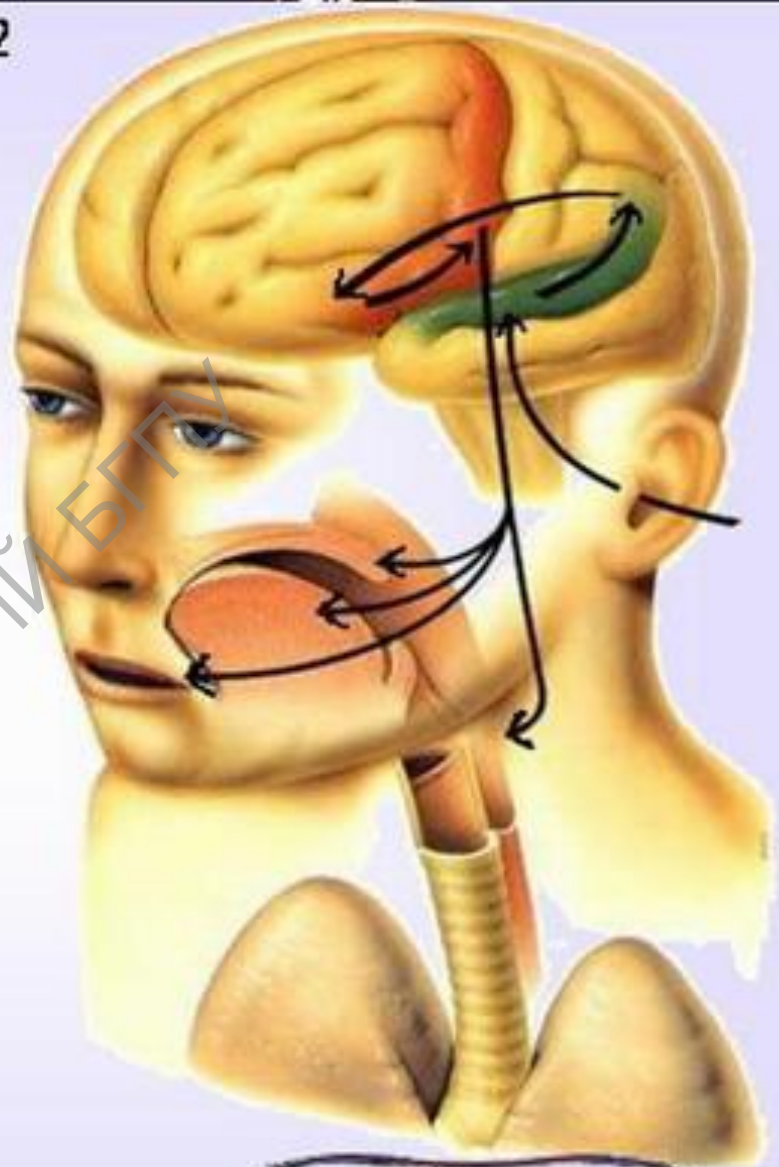
— Дыхание
с голосо-
образованием



— ААААА..

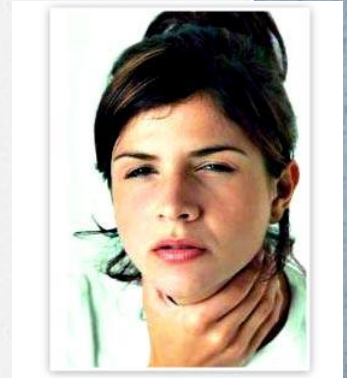


— АЛЛААА..
АЛЛЯАА..



Устранение нарушений голоса

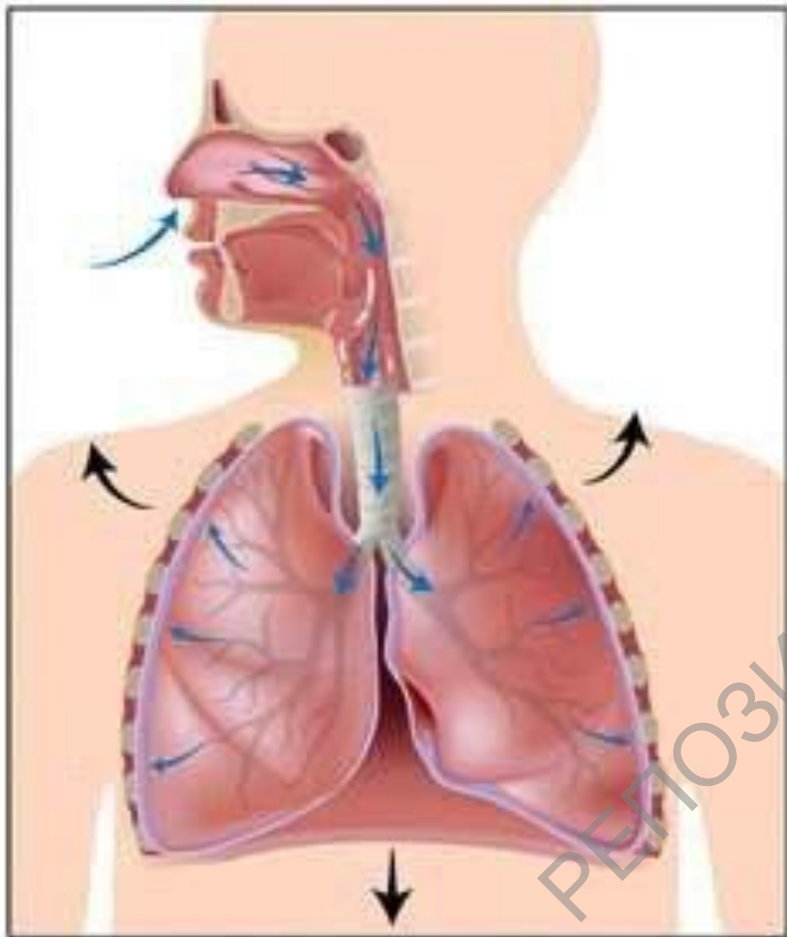
1. Подготовительный этап
 - «режим молчания»
 - углубленное фонопедическое обследование
 - психотерапия
 - **дыхательная гимнастика**,
укрепление артикуляционного
аппарата и мышц горла



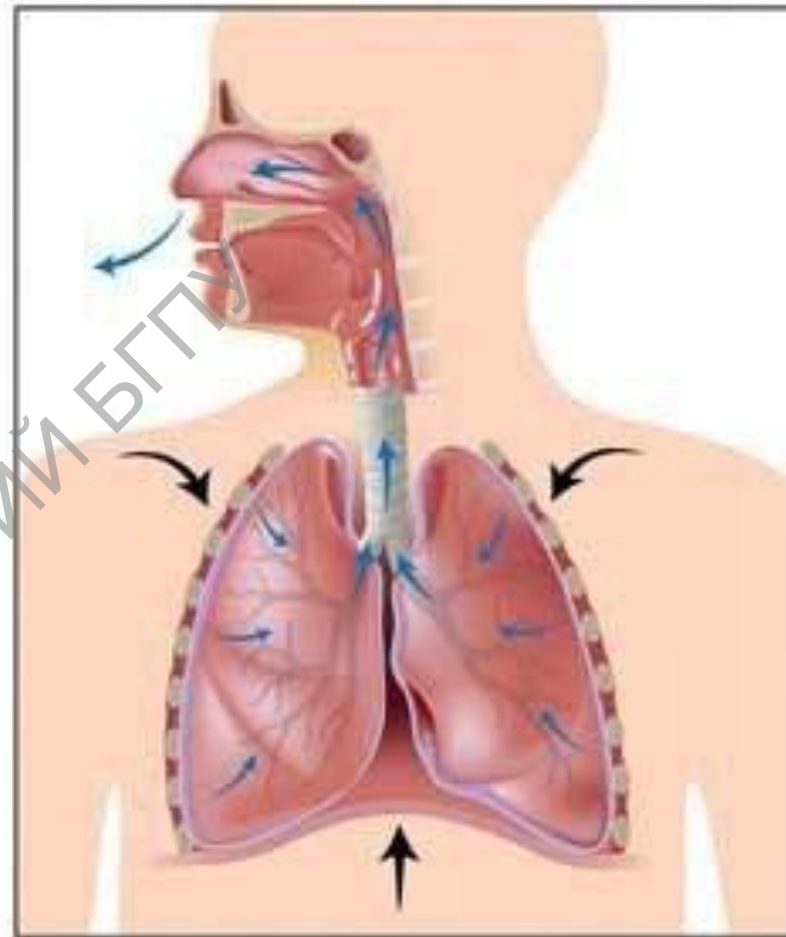
Постановка фонационного дыхания

○ **костно-абдоминальный** (реберно-брюшной) тип дыхания с активным участием мышц живота и диафрагмы обеспечивает хороший забор воздуха и экономный плавный выдох, важный для речи и пения.





вдох - диафрагма опускается вниз



выдох - диафрагма поднимается вверх

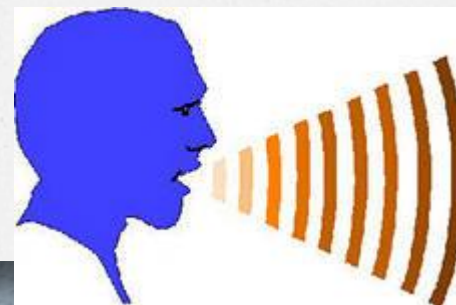
Цель упражнений

○ овладение костно-абдоминальным типом дыхания для организации во время речи спокойного и глубокого дыхания, обеспечивающего оптимальное звучание.

Воспитание дыхания происходит за счет совершенствования **произвольного компонента управления** дыхательными движениями.

Комплексы

- упражнения на восприятие дыхания
- на тренировку носового дыхания
- на овладение костно-абдоминальным типом дыхания и на воспитание дыхательной опоры
- фонационные дыхательные упражнения



Статические упражнения

Под “*опорой дыхания*” понимается сознательное сохранение выдыхательной установки, которая достигается правильной осанкой, напряженностью мышц брюшного пресса, ощущением свободы в области ротоглоточной полости и грудной клетки, что обеспечивает оптимальное резонирование и звучание.

Динамические дыхательные упражнения

- направлены на координацию фонации и дыхания, движения и речи
- подготавливают обучающихся к **ИНТЕНСИВНЫМ ГОЛОСОВЫМ** нагрузкам

<i>Факторы, влияющие на нагрузку</i>	<i>Увеличение нагрузки</i>	<i>Уменьшение нагрузки</i>
Исходное положение	Стоя. Смещение центра тяжести вверх.	Лежа, сидя. Смещение центра тяжести вниз.
Число участвующих в упражнении мышечных групп	Максимальное число крупных мышечных групп	Ограниченное число мышечных групп
Степень и характер мышечного напряжения	Оказание активного сопротивления движению, использование отягощения)	Исключение отягощения движений
Амплитуда движений	Полная	Ограниченная
Сложность упражнений	Увеличение сложных упражнений	Увеличение простых упражнений
Число повторений	Увеличивается	Уменьшается
Темп выполнения	Быстрый и средний	Средний и медленный
Продолжительность пауз отдыха	Укороченные паузы отдыха	Продолжительные паузы

Упражнения на восприятие дыхания

- осознание процесса дыхания, знакомство с ритмом дыхания, восприятие дыхательных движений благодаря концентрации внимания на различных областях тела

Упражнения на тренировку носового дыхания

- воспитание навыка правильного вдоха: спокойный короткий и бесшумный вдох

Упражнения для овладения костно-абдоминальным типом дыхания и для воспитания дыхательной опоры

- активизация диафрагмы как главной дыхательной мышцы и вспомогательной дыхательной мускулатуры, координация вдоха и выдоха

Фонационные дыхательные упражнения

- Дыхательные упражнения сочетаются с произнесением звуков и их сочетаний, пословиц, поговорок, «долгоговорок».
- Каждый вырабатываемый навык закрепляется на специально подобранном и постепенно усложняющемся речевом материале.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

1) Вдох (живот надуть).

Выдох (втягивать на “С...” протяжно)

2) Вдох (-//-).

Выдох (втягивать на “Ф” 3-мя толчками)

3) Вдох (-//-).

Выдох (втягивать на “Ф” резким толчком)

4) Вдох (-//-).

Выдох (плавный выдох на “ССС...” + краткий толчок на “С”)

5) Вдох (-//-).

Выдох (краткий толчок на “С” + плавный выдох на “ССС...”)

II этап — формирование нового механизма голосообразования

- О** активное формирование навыков речевого дыхания
- О** воспитание нового стереотипа голосообразования, предполагающего оптимальное звучание голоса при минимальном мышечном напряжении

I. Вызывание звука голоса.

II. Закрепление полученного голоса.

Звук М

- артикуляторно сильный как согласный
- громкий, дополнительно резонируемый
- наиболее простой с анатомо-физиологической точки зрения
- при его произнесении большую роль играют тактильно-вибрационные ощущения

ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЯГКОЙ АТАКЕ ЗВУКА

1. Мычание
2. Мычание + жевание
3. Жевание + ням-ням (нём-нём, нюм-нюм)
4. Мычание + постукивание по ноздрям
5. Пение речитативом речевых фраз:

Мам, мам, мёду нам.

Мам, мам, молока бы нам.

Мама Милу мыла мылом,

Мила мыло не любила

ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТВЕРДОЙ АТАКЕ ЗВУКА

•
БАК
БОК
БУК
БЭК
БЫК

•
ДАК
ДОК
ДУК
ДЭК
ДЫК

•
ЗАК
ЗОК
ЗУК
ЗЭК
ЗЫК

•
ЖАК
ЖОК
ЖУК
ЖЭК
ЖЫК

•
БРАК
БРОК
БРУК
БРЭК
БРЫК

•
ДРАК
ДРОК
ДРУК
ДРЭК
ДРЫК

•
КРАК
КРОК
КРУК
КРЭК
КРЫК

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

БА__БАК
БО__БОК
БУ__БУК
БЭ__БЭК
БЫ__БЫК

ДА__ДАК
ДО__ДОК
ДУ__ДУК
ДЭ__ДЭК
ДЫ__ДЫК

ЗА__ЗАК
ЗО__ЗОК
ЗУ__ЗУК
ЗЭ__ЗЭК
ЗЫ__ЗЫК

ЖА__ЖАК
ЖО__ЖОК
ЖУ__ЖУК
ЖЭ__ЖЭК
ЖЫ__ЖЫК

КРА-КРА-КРА
КРО-КРО-КРО
КРУ-КРУ-КРУ
КРЫ-КРЫ-КРЫ
КРЭ-КРЭ-КРЭ

ТРА-ТРА-ТРА
ТРО-ТРО-ТРО
ТРУ-ТРУ-ТРУ
ТРЫ-ТРЫ-ТРЫ
ТРЭ-ТРЭ-ТРЭ

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

КРА-КАКА
КРО-КОКО
КРУ-КУКУ
КРЫ-КЫКЫ
КРЭ-КЭКЭ

КРА-КРАКАКА
КРО-КРОКОКО
КРУ-КРУКУКУ
ТРЫ-ТРЫТЫТЫ
ТРЭ-ТРЭТЭТЭ

АЙАЙ. АЙАЙАЙАЙАЙАЙ
ОЙОЙ. ОЙОЙОЙОЙОЙОЙ
УЙУЙ. УЙУЙУЙУЙУЙУЙ
ЭЙЭЙ. ЭЙЭЙЭЙЭЙЭЙЭЙ

РЕПОЗИТОРИЙ

ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРИДЫХАТЕЛЬНОЙ АТАКЕ ЗВУКА

X_А	X_АХ	X_АМ	X_АХМ
X_О	X_ОХ	X_ОМ	X_ОХМ
X_У	X_УХ	X_УМ	X_УХМ
X_Э	X_ЭХ	X_ЭМ	X_ЭХМ
X_Ы	X_ЫХ	X_ЫМ	X_ЫХМ

III этап – этап закрепления и автоматизации речевого стереотипа

- закрепление полученных навыков
- расширение диапазона звучания
- развитие выносливости к голосовым нагрузкам



ЛИТЕРАТУРА

- Лаврова, Е.В. Логопедия. Основы фонопедии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Лаврова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.
- Лаврова, Е.В. Нарушения голоса: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/Е.В. Лаврова, О.Д. Коптева, Д.В. Уклонская. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 128 с.
- Орлова, О.С. Нарушения голоса: учеб. пособие / О.С. Орлова. – М.: АСТ: Астрель, Владимир: ВКТ, 2008. – 220 с.
- Дмитриев, Л.Б. Фониатрия и фонопедия / Л.Б. Дмитриев, Л.М. Телелеяева, С.Л. Таптапова, И.И. Ермакова. – М.: Медицина, 1990 . – 270 с.

ЛИТЕРАТУРА

- Алмазова, Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей // Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей / Под общ. ред. Г. В. Чиркиной. М., 2005. – 192 с.
- Ермакова И.И. Коррекция речи и голоса у детей и подростков: кн. для логопеда / И.И. Ермакова – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение: АО «Учеб. лит.», 1996. – 143 с.
- Таптапова, С.Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушении голоса: Книга для логопеда / С.Л. Таптапова. – М.: Просвещение, 1984. – 112 с.

ЛИТЕРАТУРА

- Логопедия: Методическое наследие: пособие для логопедов и студ. дефектолог. факультетов пед. вузов / Под ред. Л.С. Волковой: В 5 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. I: Нарушения голоса и звукопроизводительной стороны речи: В 2 ч. – Ч. 1: Нарушения голоса. Дислалия. – 224 с.
- Белякова, Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова; под ред. Л.И. Беляковой. – М.: Книголюб, 2004. – 56 с.

ЛИТЕРАТУРА

- Вансовская, Л.И. Практикум по технике речи / Л.И. Вансовская. – СПб.: Изд-во СПб. Ун-та, 1997. – 101 с.
- Шевцова Б. Б. Технологии формирования интонационной стороны речи / Е.Е. Шевцова, Л.В. Забродина. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 222 с.
- Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, Москва, 2010. – 293 с.
- Нестерюк, Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика / Т.В. Нестерюк. – М.: Изд-во "Книголюб", 2007. – 56 с.

Спасибо за внимание!

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ