

Зачем логопед проводит дыхательную гимнастику?

Важную роль в голосообразовании играет дыхательная система. Выдыхаемая под давлением лёгких и бронхов воздушная струя встречает на своём пути сомкнутые голосовые складки, размыкая которые, она заставляет колебаться. В результате этого появляется звук.

Получается, что речь образуется на фазе выдоха, а значит, выдох при речевом дыхании должен быть значительно длиннее вдоха. Следовательно, для того чтобы дыхания хватало на всю фразу, очень важно тренировать сильную целенаправленную воздушную струю.

Также в процессе говорения требуется в 3-4 раза больше воздуха, чем при физиологическом дыхании, поэтому при вдохе воздух по большей части поступает через рот.

Важное значение для голосообразования имеет и тип дыхания. Самое благоприятное – это диафрагмально-рёберное дыхание. В нём активное участие принимает сильная дыхательная мышца (диафрагма), которая создаёт благоприятные условия для работы голосового аппарата.

Таким образом, для акта речи (для нормальной работы голосовых складок) необходимы:

- ✓ глубокий, длительный, плавный и лёгкий выдох;
- ✓ достаточное давление воздушной струи;
- ✓ экономное расходование воздуха во время речи.

Всё это и формирует логопед в процессе проведения дыхательных упражнений.



*Ваш логопед,
Ирина Макарьевна*