

KODĖL REIKIA IR KAIP LAVINTI KALBINĮ KVĖPAVIMĄ?

Kalbėjimas glaudžiai susijęs su kvėpavimu. Iškvėpimo metu susidaro balsas ir artikuliuojami garsai.

Patirtis rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų, turinčių kalbos ir kalbėjimo sutrikimų, nemažėja. Tokių vaikų (ypač esant dizartrijai, mikčiojimui) kvėpavimas dažnai būna silpnas, paviršutiniškas, trūkčiojantis, greit senkantis. Pastebimi atvejai, kai vaikai kalba ne iškvėpdami, o įkvėpdami. Dėl to nukenčia balso kokybė: **AIŠKUMAS, SKAMBUMAS**. Taisyklingo kalbinio kvėpavimo mokymo tikslas – išlavinti ilgą ir tolygų iškvėpimą pro burną.

Mokslininkai nustatė, kad mūsų civilizuotame pasaulyje taisyklingai kvėpuoja tik kūdikiai. Kai jie kvėpuoja – kilnojasi pilvukas. Augdami vaikai patiria stresų, įvairių baimių, todėl jų kvėpavimas greitėja, tampa negilus.

Kalbinis kvėpavimas skiriasi nuo įprasto fiziologinio, kurio metu įkvėpimas ir iškvėpimas trunka vienodai. Kalbant įkvėpimas turi būti trumpas ir gilus, o iškvėpimas daug ilgesnis. Taisyklingas kvėpavimas stiprina sveikatą: deguonies geriau prisotintas kraujas išnešioja jį po visą organizmą, gerėja įvairių organų, taip pat ir smegenų, veikla. Toks kvėpavimas dar vadinamas **DIAFRAGMINIU**. Tai kvėpavimas pilvu, kai iškvėpimas yra ilgesnis už įkvėpimą. Pirmą taisyklingo, pilno kvėpavimo sąlyga – **KVĖPAVIMAS PER NOSĮ**. Kalbos aiškumas, sklandumas priklauso nuo to, kiek vaikas įkvėps, kiek iškvėps ir kaip paskirtys kvėpavimo jėgą.

Išlavintas kalbinis kvėpavimas padeda vaikui išmokti kalbėti **RAMIAI, TOLYGIAI, PADEDA GREIČIAU IŠMOKTI TARTI GARSUS**.

Sunku mokyti švilpiamųjų ir šnypščiamųjų priebalsių, o taip pat ir garso R, jei vaiko pūtimas silpnas, ir jis pučia orą į skruostus. Dalis vaikų neištaria garso R vien dėl to, kad nejstengia stipriai pūsti. Jų iškvėpiamo oro srovė per silpną, kad suvirpintų liežuvio galiuką.

Padėkime vaikams lavinti kalbinį kvėpavimą linksmai, žaidimo forma. Žaisdami vaikai geriau išlaiko dėmesį, mažiau pavargsta, o hiperaktyvūs vaikai atsipalaiduoja ir nusiramina, patiria teigiamų emocijų.

Žaidimai:

→ **Žvakučių užpūtimas.**

Kai duodamas nurodymas „silpnas vėjas“ – žvakės liepsna neužpučiama – ji tik stipriau suplazda, o jei „Stiprus vėjas“ – tai stengiamasi vienu iškvėpimu užpūsti, kad užgestų.

→ **Muilo burbulų** pūtimas

→ **Balionų** pūtimas

→ **Plunksnų, vatų kamuoliukų** pūtimas

- Stalo **teniso kamuoliukų** pūtimas
- **Vėliavėlių** plazdenimas
- **Burbuliavimas** į vandenį per šiaudelį
- **Švilpukų, dūdelių, armonikėlių** pūtimas
- „**Pašildykime delniukus**“ – pūtimas į trinamus delniukus.
- Pūtimas į **malūnėlio sparnus**.
- „**Fokusas**“ (oro srovė nukreipiama liežuvio viduriu) – ant nosies galiuko padedamas mažas vatų gabaliukas. Vaikas turi pakelti liežuvį ant viršutinės lūpos ir stipriai pūsti į vatą, kad ji nuskristų vertikaliai aukštyn. (šis pratimas padeda garso R tarimui).



Parengė logopedė Laura Banaitytė

Literatūra:
 V. Baracevičienė „Nežymi dizartrijs“
www.ikimokyklinukas.lt