

СӨЙЛЕУ ТЫНЫСЫ ДҰРЫС СӨЙЛЕУДІҢ НЕГІЗІ

*“Дұрыс тыныс алу-денсаулық пен ұзақ өмір сүрудің негізі”
К.С. Станиславский.*

Тыныс алу-дыбыстық сөйлеудің негізі. Сөйлеудің тегістігі мен үйлесімділігі көбінесе сөйлеу кезінде дұрыс тыныс алу қабілетіне байланысты.

Мектеп жасына дейінгі балалардағы сөйлеу тынысының ерекшеліктері.

Балалардағы сөйлеу тыныс алуының дамуы, сондай-ақ сөйлеудің дамуы біртіндеп жүреді. Мектепке дейінгі жаста сөйлеу кезінде тыныс алу мен дем шығарудың өзіндік ерекшеліктері бар:

- тыныс алу аппаратының жетілмегендігіне байланысты ингаляция мен дем шығарудың салыстырмалы әлсіздігі, нәтижесінде бала көбінесе дем алмай ұзақ сөйлемді аяқтай алмайды;
- дем шығарған ауаны тарата алмау, бұл қасиет жақында ғана сөйлей бастаған нәрестелерде айқын көрінеді: сөйлемдерін қатты және анық бастағаннан кейін олар оны өте тыныш аяқтайды немесе мүлдем аяқтамайды;
- дем шығару кезінде дұрыс емес дем шығару немесе айту арқылы жеке дыбыстардың бұрмалануы.

Неліктен тыныс алуды дамыту жаттығулары қажет?

Дұрыс сөйлеу тынысы қамтамасыз етеді:

- қалыпты дыбыстың айтылуы;
- сөйлеу көлемін сақтау;
- сөйлеудің тегістігі мен интонациялық экспрессивтілігін сақтау;
- лор ағзаларының ауруларының алдын алуға көмектеседі.

Сөйлеу тыныс алуының қалыптасуы-сөйлеу қабілеті бұзылған баламен түзету жұмысының алғашқы кезеңдерінің бірі.

Егер сіз балаңызға ингаляция мен дем шығаруды бақылауды үйретсеңіз, оны түсіну әлдеқайда оңай болады және көптеген ақаулар жоғалады.

Сөйлеу тыныс алу сапасының критерийлері нәресте бір дем шығарғанда айта алатын сөздердің санымен анықталады. Орташа алғанда, ол өмір сүрген жылдар санына сәйкес келуі керек, яғни үш жасар баланың 2-3 сөзден тұратын сөйлемді айтуға уақыты болуы қалыпты жағдай, ал 7 жасқа дейін норма 6-7 сөзден тұрады.

Мектеп жасына дейінгі балаларда сөйлеу тыныс алуын дамытуға бағытталған сабақтар ауаны біркелкі шығару қабілетін қалыптастыруға және осылайша әртүрлі сөйлеу ақауларын жоюға көмектеседі.

Тыныс алу жаттығуларын орындау бойынша ұсыныстар.

Тыныс алу жаттығуларын 2 топқа бөлуге болады:

- дұрыс дем шығаруды қалыптастыру;
 - әр түрлі сөйлеу материалдарын қолдана отырып тыныс алуды үйрету.
- Келесі ережелерді сақтау маңызды:
- жаттығу жылы, бірақ желдетілетін бөлмеде өткізіледі;
 - тамақтану тамақтанғаннан кейін кем дегенде 1,5-2 сағат өтуі керек;
 - ойын кезінде жаттығулардың дұрыстығын қадағалаңыз: мұрынмен қатты дем алыңыз, иығыңызды көтермеңіз, ауыз арқылы тегіс дем шығарыңыз; ерніңізді түтікпен алға созыңыз, щектеріңізді үрлемеңіз; ауа біткенше үрлеңіз; сөйлеу тыныс алу процесінде мойын, қол, кеуде, іш аймағындағы бұлшықеттерді тартпаңыз;
 - жаттығу жаттығуларын отырғанда да, тұрғанда да орындауға болады;
 - баланың оң көзқарасы табысқа тезірек жетуге көмектеседі.
 - баланың бас айналуын болдырмау үшін ойындардың ұзақтығын бақылау;
 - сабақтың ұзақтығы 5 минуттан аспауы керек, ал әр жаттығу 2-5 реттен көп емес қайталанады; тыныс алу жаттығуларын бірнеше рет орындау гипервентиляцияға әкелуі мүмкін (өкпенің гипервентиляциясының белгілері: беттің бозаруы, бас айналу шағымдары, сабақтан бас тарту).

Балалардың сөйлеу тыныс алуын дамытуға арналған ойындар мен жаттығулар

Балалармен барлық сабақтар ойын түрінде өткізіледі.

Дұрыс дем шығаруды қалыптастыруға арналған жаттығулар

Тегіс және өлшенген дем шығару-тегіс сөйлеудің негізі. Баланы осы процесті басқаруға және созуға үйрету үшін келесі жаттығулар қолданылады:

- гүлдердің иісін сезу (нақты немесе елестетілген): мұрынмен дем алу, кідірту, толық дем шығару;
- шамдарды үрлеу: терең тыныс алу, ауызды қатты дем шығару;
- одуванчикпен зеңбіректерді үрлеу (шамдарға ұқсас);
- қайықтарды суға батырып, оларға үрлеу және т. б.;
- тыныс алуды үйретудің ең оңай жолы-сабын көпіршіктері.

Дыбыстар мен буындарды жаттықтыруға арналған жаттығулар

Сабақтар белгілі бір дыбыстар мен дыбыстық тіркестердің дем шығаруы

мен айтылуын үйлестіруге үйретеді. Осы мақсатта пайдалануға болады:

- жануарлардың, құстардың, механизмдердің әртүрлі дыбыстарына еліктеу (ұшақ, паропход, жылан, автомобиль, пойыз, нәресте және т. б.);
- әндер, рифмдер, тіл бұралулары (үлкен балаларға қолданылады).

Сөйлеу дағдылары жетілдірілген сайын тапсырмалар күрделене түседі.

Тыныс алу ойындары мен жаттығулардың пайдасы

Тыныс алу жаттығулары ықпал етеді:

- ми қыртысындағы қозу және тежелу процестерін теңестіру, рефлекторлық байланыстарды игеру;
- тыныс алуды басқаратын жүйке-реттеуші механизмдердің қызметіне оң әсер етеді;
- ми қан айналымын жақсартады;
- жүрек – қантамыр жүйесінің жұмысын ынталандырады;
- диафрагмалық тыныс алуды, сондай - ақ дем шығарудың ұзақтығын, күшін және дұрыс таралуын дамытуға көмектеседі;
- мұрынның тыныс алуын қалпына келтіріңіз;
- бронхтардың дренаждық қызметін жақсартады;
- баланың денесінің суыққа төзімділігін арттырады.

Балаңызбен тыныс алуды дамыту үшін ойындар мен жаттығуларды қолданыңыз.

ҚО №6 ПМПК
логопед-мұғалімі:
И.Р. Асафова