

Rola oddychania w rozwoju mowy

Dlaczego istotne jest prawidłowe oddychanie?

Oddech będący naturalnym odruchem człowieka wpływa na jego całościowy rozwój oraz funkcjonowanie. Oddziałuje także na prawidłowe ukształtowanie oraz motorykę aparatu artykulacyjnego. Niewątpliwie dobre oddychanie wpływa na właściwe mówienie. Dziecko oddychające w nieprawidłowy sposób narażone jest na:

- niedostateczne dotlenienie organizmu – ograniczona pojemność płuc
- częste infekcje górnych dróg oddechowych
- wiotkość mięśni warg i policzków, spowodowaną ciągłym rozchyleniem ust
- wady zgryzu
- zaburzenia płynności mowy – niewłaściwe fazy oddechowe
- wady wymowy np. seplenienie, rotacyzm, międzyzębowość
- oddychanie przez usta powoduje, że przepływające ponad językiem powietrze utrudnia właściwą pionizację języka i w związku z tym, dziecko ma problemy z artykulacją głosek wymagających tejże pionizacji takich jak np. sz, ż, cz, dż, l, r.

Dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego

Dzieci, które oddychają przez usta, mają je cały czas otwarte powinny zostać zapisane na konsultację laryngologiczną. Warto również obserwować sposób oddychania podczas snu. Artykulacja powinna odbywać się na wydechu.

Ćwiczenia oddechowe w logopedii powinny być tak dobrane, aby były ukierunkowane na czynność mówienia. Ich celem jest:

- wzmacnianie i wykorzystanie siły mięśni oddechowych,
- zwiększenie pojemności płuc,
- wypracowanie oddechu przeponowego,
- rozróżnienie fazy wdechu i wydechu,
- wyrobienie umiejętności pełnego, szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej,

- mówienie tylko na wydechu,
- umiejętne dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
- uświadomienie siły strumienia wydychanego powietrza,
- zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Dominika Miturska

