

Elpošanas nozīme pareizas runas veidošanā

Elpošana ir viena no svarīgākajām cilvēka organisma funkcijām. Elpošana nodrošina nepārtrauktu gāzu apmaiņu nogādājot asinis ar skābekli un izvada pārmērīgu ogļskābās gāzes daudzumu.

Pareiza elpošana bagātinot runājot, ir ļoti nozīmīgs process runas veidošanā. Mēs iedalām elpošanas procesu miera stāvoklī un uzbudinājuma stāvoklī. Miera stāvoklī elpošanu var attēlot shematiski: ieelpa izelpa pauze. Ieelpa ir vienlīdzīga ar izelpu.

Pareizu runas elpošanas ritmu var attēlot sekojošā shēmā: ieelpa – elpas aizture – izelpa. Izelpai jābūt 2 reizes garākai nekā ieelpai. Vienai ieelpai jābūt pietiekošai, lai var izrunāt 13-14 zilbes.

Viens no nosacījumiem precīzai skaņu izrunai ir pareiza runas elpošana. Tas nosaka balss skaļumu, precīzu paužu ievērošanu, runas plūdumu un izteiksmīgas intonācijas veidošanu.

Ļoti bieži bērniem ar runas traucējumiem tiek novērota nepareiza elpošana runājot:

- Netiek racionāli izmantota izelpa;
- Runā ieelpas laikā, bet nepieciešams runāt izelpas laikā;
- Runa tiek kropļota, runā bez pauzēm;
- Cieš prosodiskā runa;

Kā rezultātā bērni neizruna vārdus līdz galam un bieži vien frāzes pabeidz čukstus.

Cilvēka diafragma nodrošina 90% elpošanas. Veicot pareizu relaksējoši - diafragmālu elpošanu, notiek:

- Sirds - asinsvadu un elpošanas sistēmu darba sinhronizācija;
- Tiek stimulēta centrālā nervu sistēma un pazeminās stresa reakcijas;
- Uzlabojas skābekļa uzņemšana organismā;
- Paaugstinās sirds darbības ritms;

Tas palīdz pārvarēt runas elpošanas traucējumus.

Relaksējoši – diafragmālas elpošanas formēšanā un attīstīšanā lielu lomu veic bioloģiskās atpakaļ saites veidošanas sistēma (BOS).

Aparāta komplekts sastāv no:

- Dators un specializēta programma;
- Projecēšanas bloks, kurš pieņem, nolasa un apstrādā kardio signālus – sirds saraušanās un elpas biežumu.

Viss darbs tiek iedalīts 5 posmos:

1. Diagnostikas posms (1-2 nodarbības);
2. Sagatavošanas posms (7-10 nodarbības);
3. Darbs ar vispārējiem runas komponentiem - elpošana, artikulācija, fonācija (8-10 nodarbības);

4. Plūstošas runas iemaņu veidošana (10-12 nodarbības);

5. Noslēdzošais posms (5-6 nodarbības).

2. posmā, formējas relaksējoši – diafragmālās elpošanas iemaņas. Veidojas prasmes vienmērīgi, ilgstoši, plūstoši izelpot.

5. posma laikā patstāvīgajā runā tiek nostiprinātas iegūtās runas iemaņas un prasmes bez BOS sistēmas.

Runas korekcijas kursa ilgums sastāda 30-40 nodarbības.

Ja runa ir pilnveidota, tad 15-20 nodarbības.

Nodarbības ilgums ir no 20 līdz 40 minūtēm (tas atkarīgs no vecuma un bērna veselības stāvokļa).

Nodarbības tiek vadītas 2-3 reizes nedēļā (atkarībā no bērna vecuma, diagnozes un attīstības īpatnībām).

Pēc stostīšanās individuālajiem rādītājiem, nodarbības tiek rekomendēts vadīt gada garumā, dalot pa 8,10 nodarbībām ar pārtraukumiem.