

ПРОБЛЕМЫ РЕЧИ И ГОЛОСА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье представлены современные проблемы речи и голоса детей. Советы по их минимизации и решению. Также представлен комплекс артикуляционной гимнастики, используемый на практике в работе с детьми в детской школе искусств. Особое внимание уделено работе с губами, языком и челюстью. В заключение статьи обусловлена важность самостоятельных занятий по развитию речи.

Ключевые слова: проблемы речи, онтогенез речи, театральное отделение, сказка, артикуляционная гимнастика.

SPEECH AND VOICE PROBLEMS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND WAYS OF SOLVING THEM

Annotation. The article presents modern speech and voice problems of children. Tips on their minimization and solution. It also presents a set of articulation gymnastics used in practice in work with children at a children's art school. Special attention is paid to work with lips, tongue and jaw. The article concludes with the importance of independent lessons on speech development.

Key words: speech problems, speech ontogenesis, theater department, fairy tale, articulation gymnastics.

Работая на протяжении девяти лет в детской школе искусств № 6 Энгельсского муниципального района на отделении «Искусство театра», я заметил, что проблемы с речью и голосом у младших школьников становятся всё более распространёнными по сравнению с предыдущими поколениями учеников.

Основные проблемы, с которыми сталкиваются учащиеся, связаны со звукопроизношением, тихим голосом, отсутствием необходимого словарного запаса. Они могут быть вызваны распространением компьютерной и телефонной техники, с которой современные дети знакомятся в возрасте до одного года. Также к возникновению проблем можно отнести факт большой занятости родителей, которые вместо чтения детям сказок «вручают» им телефон и факт так называемого «сюсюканья».

Для решения этих проблем необходимо проводить регулярные занятия по развитию речи и голоса, а также повышать осведомлённость родителей о важности раннего развития речи у детей, ведь основное становление речи и голоса приходится на возраст до семи лет.

В своей книге «Сердце отдаю детям» В.А. Сухомлинский писал: «Сказка — это, образно говоря, свежий ветер, раздувающий огонек детской мысли и речи» [1, с.30]. И, действительно, проводя анализ речи юных воспитанников театрального отделения детской школы искусств № 6 Энгельсского района, общаясь с родителями учащихся, могу сделать вывод, что те дети, которым родители читали сказки, не страдают проблемами речи либо страдают ими в меньшей степени, чем те дети, которым сказки не читали.

Слушая сказки, дети на подсознательном уровне начинают воспринимать речь, у них развивается образное и фантазийное мышление. В отличие от сказок и мультфильмов на экране телевизора или телефона, дети представляют в своем воображении красочное изображение происходящего в сказках, а также воспринимают и запоминают речевые обороты.

Поэтому первый совет, который может помочь в развитии речи ребенка – чтение сказок. Начинать читать сказки ребенку нужно с младенчества, ведь онтогенез речи начинается с самого рождения и включает в себя несколько этапов: подготовительный (возраст до 1 года), преддошкольный (от 1 года до 3 лет), дошкольный (от 3 до 7 лет), школьный (от 7 до 17 лет) [2].

Второй совет – убрать из общения с ребенком так называемое «сюсюканье». Благодаря этой проблеме ребенок слышит, как взрослые люди коверкают слова, и принимает эти слова за норму.

При общении с родителями детей, имеющих нарушения речи, часто обращаю внимание на тот факт, что логопеды направляют детей в медицинские учреждения для хирургического вмешательства: исправления прикуса, выравнивания расположения зубов, подрезки уздечки. Однако, на мой взгляд, и взгляд коллег, торопиться не стоит. Но начать работу с логопедом или преподавателем, а впоследствии самостоятельную работу по развитию звукопроизношения стоит незамедлительно. В этом лучший помощник – артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на развитие, взаимодействие и тренировку органов речевого, в частности артикуляционного аппарата для правильного произношения звуков.

В свою очередь артикуляционная гимнастика состоит из отдельных блоков упражнений:

- Упражнения для губ;
- Упражнения для языка;
- Упражнения для челюсти;
- Упражнения для щёк;
- Упражнения для мягкого нёба;

В своей профессиональной деятельности мы с коллегами и учащимися разработали определенную последовательность упражнений, которой придерживаемся при проведении артикуляционной гимнастики. Но всегда стараемся его дополнять новыми упражнениями. Представляю вашему вниманию основные упражнения артикуляционной гимнастики, используемые на практике.

Комплекс упражнений для губ:

Упражнение «Чешем губы»

Вначале нужно слегка открыть рот, затем захватить верхнюю губу нижними зубами и сделать почесывающие движения, затем захватить нижнюю губу верхними зубами и повторить движения.

Упражнение «Бабушкина челюсть»

Вытяните губы максимально вперёд, собрав их в трубочку. Затем натяните губы на зубы, словно показывая свои дёсны. Затем медленно освободите зубы от губ. Повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение «Пятачок - лёгкая улыбка»

Вытяните губы максимально вперёд, собрав их в трубочку, и удерживайте в таком положении 5 секунд. Затем перейдите в положение лёгкой улыбки, следя за тем, чтобы губы были сомкнуты, а зубы оставались скрытыми. В данном положении удерживайте губы 5 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение «Пятачок - японская улыбка»

Вытяните губы максимально вперёд, собрав их в трубочку, и удерживайте в таком положении 5 секунд. Затем перейдите в положение улыбки, обнажая верхние зубы и оставляя нижние зубы закрытыми. В данном положении удерживайте губы 5 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение «Пятачок – голливудская улыбка»

Вытяните губы максимально вперёд, собрав их в трубочку, и удерживайте в таком положении 5 секунд. Затем перейдите в положение улыбки, обнажая верхние и нижние зубы. В данном положении удерживайте губы 5 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение «Крест пяточком»

Вытяните губы максимально вперёд, собрав их в трубочку. Затем перемещайте «пяточок» вверх, вниз, влево, вправо. Повторите полный цикл упражнения 10 раз.

Упражнение «Крутим пяточком»

Вытяните губы максимально вперёд, собрав их в трубочку. Далее совершайте круговые движения «пяточком» влево и право. Следите за тем, чтобы челюсть оставалась неподвижной. Повторите упражнение по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение «Шторка»

В этом упражнении зубы соприкасаются, но не сжаты. Поднимите верхнюю губу, затем опустите. Нижнюю губу опустите, потом поднимите до исходного положения. Губы должны двигаться вдоль зубов. Можно выполнять это упражнение поочередно или поднимать и опускать губы одновременно.

Упражнение «Лягушка»

Натяните губы на зубы, сомкните челюсть. С усилием разомкните челюсть. При выполнении упражнения вы услышите характерный звук, похожий на звук, издаваемый при прыжке лягушки. Выполняйте упражнение динамично, начиная с медленного темпа постепенно ускоряйтесь. Выполните 25-30 раз.

Упражнение «Поцелуй»

Втяните щёки внутрь рта, как будто всасывая воздух. Нижняя челюсть должна быть слегка опущена, а губы сомкнуты. Удерживайте эту позу в

течение 3–5 секунд. Затем с усилием разомкните губы, издав лёгкий звук «причмокивания».

При выполнении данных упражнений может возникать напряжение губ, которое необходимо сбрасывать. Сделать мы это можем с помощью упражнения «Лошадка». Если ваш артикуляционный аппарат устал во время выполнения упражнений, то нужно расслабить сомкнутые губы и сделать выдох ртом. Повторите 3-5 раз данное упражнение и продолжайте выполнять упражнения для губ.

Комплекс упражнений для языка:

Упражнение «Кусаем язык»

Приоткройте рот, легкими покусывающими движениями начинайте массировать кончик языка, затем постепенно массируйте середину языка, продвигая его вперед-назад.

Упражнение «Иголка»

Приоткройте рот, высуньте вперед острый как иголка язычок, удерживайте язык в таком положении 5 секунд. Повторите упражнение 3-5 раз.

Упражнение «Лопата - трубочка»

Данное упражнение состоит из двух упражнений одновременно. Первое - «Лопата»: приоткройте рот, язык расслабьте и положите на нижнюю губу, удерживайте язык в таком положении 5 секунд. Второе – «Трубочка»: приоткройте рот, губы вытяните немного вперед, боковые края языка поднимите, удерживайте язык в таком положении 5 секунд. Поочередно выполняйте упражнения.

Упражнение «Качели»

Откройте рот как при произношении звука «а», кончиком языка упритесь в основание верхних зубов, затем в основание нижних зубов. Следите за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной. Продолжайте делать упражнение 25-30 секунд.

Упражнение «Часики»

Улыбнитесь, откройте рот, переводите кончик языка от правого уголка рта к левому как маятник. Следите за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной. Продолжайте делать упражнение 25-30 секунд.

Упражнение «Колем щёки»

Рот закрыт, челюсти разомкнуты, поочередно язык «колет» то правую, то левую щёку. Можно выполнять по два укола за раз. Выполняйте упражнение по 10-12 уколов в одну щёку.

Упражнение «Чистим зубы»

Рот закрыт, челюсти разомкнуты, проводите кончиком языка по лицевой части зубов круговыми движениями вправо и влево. Выполняйте упражнение 25-30 секунд, меняя направление движения по мере усталости языка.

Затем приоткройте рот, кончиком языка движением «влево-вправо» почистите тыловую часть зубов. Выполняйте упражнение 25-30 секунд, меняя чистку верхних и нижних зубов по мере усталости языка.

Упражнение «Маляр»

Приоткройте рот, совершайте движения языком по нёбу вперед-назад. Следите за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной. Выполняйте упражнение 25-30 секунд.

Упражнение «Цоканье»

Приоткройте рот, прилепите как присоску язык к нёбу, щелкните языком, отрывая его от нёба. Для начала выполняйте упражнение медленно, затем постепенно увеличивайте темп «цоканья». Также можно использовать артикуляцию звуков «а», «о», «у», «и» во время упражнения. Следите за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Упражнение «Грибок»

Приоткройте рот, присосите всей плоскостью язык к нёбу, откройте как можно шире рот. Сохраняйте язык и челюсть в данном положении 7-10 секунд. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение «Гармошка»

Приоткройте рот, присосите всей плоскостью язык к нёбу, опускайте и поднимайте нижнюю челюсть, как будто играете на гармошке. Продолжайте делать упражнение 25-30 секунд.

При выполнении комплекса упражнений для языка может чувствоваться усталость и напряженность корня языка. Для избавления от неприятных ощущений нужно провести массаж в области подчелюстной ямки. Для этого необходимо согнув указательный палец, в течение 5-7 секунд вибрирующими движениями промассировать данную область. После самомассажа можно продолжить делать упражнения комплекса упражнений.

Комплекс для челюсти:

Упражнение «Голодный птенец»

Широко, примерно на расстоянии ширины 2-3 пальцев, открывайте и закрывайте рот, как будто голодный птенец просит еды. Упражнение выполняйте ритмично, на протяжении 15-20 секунд.

Упражнение «Кусаем яблоко»

Широко, на максимально широком расстоянии, открываем и закрываем рот, представляя, что откусываем большой кусочек от яблока. Упражнение выполняйте медленно, без резких движений. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение «Челюсть вправо, челюсть влево»

Рот закрыт, челюсти разомкнуты, совершайте движение нижней челюстью вправо, влево. Сначала выполняйте движения медленно, затем ускоряйте темп. Далее приоткройте рот и выполняйте те же движения в стороны, что и с закрытым ртом. Затем откройте рот широко и повторите идентичные движения челюстью вправо-влево.

Упражнение «Челюсть вперед, челюсть назад»

Далее приоткройте рот, совершайте движения нижней челюстью вперед-назад, сначала выполняйте движения медленно, затем ускоряйте темп.

Упражнение «Квадраты челюстью»

Вертикальный квадрат - слегка приоткройте рот, затем сдвиньте нижнюю челюсть вправо, после опустите челюсть вниз, открыв рот, потом сдвиньте челюсть влево, поднимите вверх, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3-5 раз, направление движения можно менять, главное чтобы челюсть двигалась по траектории вертикального квадрата.

Горизонтальный квадрат - слегка приоткройте рот, выдвиньте нижнюю челюсть вперед, затем сместите вправо, потом задвиньте назад, сместите влево и вперед. Повторите упражнение 3-5 раз, направление движения можно менять, главное чтобы челюсть двигалась по траектории горизонтального квадрата.

Проводя артикуляционную гимнастику под контролем преподавателей или логопедов можно добиться улучшения речи без вмешательства врачей. Но, стоит отметить, что лучших результатов по улучшению речи можно добиться и дополнительными, самостоятельными занятиями. При самостоятельном проведении артикуляционной гимнастики стоит выполнять все упражнения перед зеркалом, чтобы контролировать правильность их выполнения.

Артикуляционная гимнастика имеет большое значение для развития речи, так как она укрепляет мышцы органов артикуляционного аппарата: языка, губ, челюсти, щёк, мягкого нёба. Также гимнастика улучшает их подвижность, учит удерживать необходимую артикуляционную позу, увеличивает амплитуду движений аппарата, снижает напряжённость органов артикуляции и способствует правильному произношению звуков.

Таким образом, рассмотрев проблемы речи и голоса у младших школьников и способы их решения, было установлено, что многие трудности возникают в первые годы жизни человека. Поэтому коррекцию этих проблем рекомендуется начинать с раннего возраста. При этом необходимо уделять особое внимание чтению сказок детям, контролю правильного произношения звуков и слов, а также проведению артикуляционной гимнастики.

Список использованной литературы и источников:

1. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. - М.: Концептуал, 2018. – 320 с.
2. Логопедия дома. Системный подход [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.logopediadoma.ru/ontogenez-rechi-etapy-i-zakonomernosti-rechevogo-razvitiya-rebenka> (дата обращения: 20.11.2024)