

«Правила речевого дыхания»



Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Например, если вне речи мы дышим через нос, то во время речи вдох берётся через рот, если вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, то в речи вдох и выдох неравномерны: вдох короткий, но не резкий, а выдох длительный (в 6 – 8 раз длиннее вдоха).

На что же следует обратить внимание:

- 1. Чтобы ребёнок не начинал говорить, не сделав вдоха.*
- 2. Чтобы всегда говорил только на выдохе.*
- 3. Чтобы во время вдоха не втягивал воздух носом, а делал вдох через рот.*
- 4. Чтобы вдох был мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным.*
- 5. Чтобы при вдохе живот поднимался, а при выдохе опускался (нижнедиафрагмальное дыхание).*
- 6. Чтобы плечи во время дыхания были совершенно неподвижны.*
- 7. Чтобы грудь не поднималась сильно при вдохе и не опускалась при выдохе.*
- 8. Чтобы, сделав вдох, ребёнок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.*
- 9. Чтобы после выдоха перед новым вдохом обязательно сделал остановку приблизительно на 2 – 3 секунды.*
- 10. Чтобы во время речевого дыхания не было никакого напряжения.*

Предваряют выполнение этих правил специальные занятия по развитию речевого дыхания, по формированию нижнедиафрагмального дыхания.

Примерные упражнения: «Надуй игрушку», «Задувай свечу», «Ветерок шелестит листьями», «Прокати карандаш по столу».

Необходимо обращать внимание детей на различные силу, высоту и тембр голоса. Примерные упражнения: «Эх», «Скажи тихо, скажи громко», «Кто как кричит?» (звукоподражания животным, различным шумам).

Упражнения для развития речевого дыхания

Правильное речевое дыхание ребенка – база для развития речи. У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а так же у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребенок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове и затем договаривает фразу шепотом. Нередко он из-за этого не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с мамой пой – (вдох) – дем гулять).
4. Поропливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
5. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Для постановки многих звуков необходимо выработать сильную воздушную струю.

Недостатки детского дыхания преодолеваются с помощью специальных игр и упражнений. При этом во избежание головокружения продолжительность этих игр должна ограничиваться 3-5 минутами (двум не больше 10 секунд, отдых, снова двум).

Упражнения для развития физиологического дыхания и формирования воздушной струи:

- «Загнать мяч в ворота» (выработка длительной, направленной воздушной струи).

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

- «Кто дальше загонит мяч» (выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, чтобы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

- «Паровозик свистит» (выработка плавной, непрерывной струи).

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Должен получиться свист.

- «Фокус», «Парашиотик» (направление воздушной струи посередине языка).

Рот приоткрыть, язык «чашечкой» выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.

- «Охотник идет по болотам» (распределение воздушной струи по бокам).

Губы в улыбке, язычок между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.

- **«Фасолевые гонки»** (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Коробка из — под конфет оборудована, как дорожки для бегунов –«фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее доведет своего бегуна до финиша.

- **«Чья фигурка дальше улетит»** (развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ).

На столах лежат вырезанные из тонкой бумаги или салфеток фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Каждый ребенок садится напротив своей фигурки. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

- **«Горох против орехов»** (чередование длительного плавного и сильного выдоха).

Проводится матч на «футбольном поле» (коробка от конфет), «кляушки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2 — 3 горошины и 2 — 3 ореха предварительно разбросаны по всему полю).

- **«Новогодние трубочки — шутки»** (развитие длительного плавного и сильного выдоха).

Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок.

- **«Кораблик»** (чередование сильного и длительного плавного выдоха).

Потребуется таз с водой и бумажные кораблики. Нужно имитировать слабый ветер, чтобы кораблик двигался плавно, и порывистый ветер. Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но, не надувая щеки, или сложив язык желобком.

- **«Мыльные пузыри»** (развитие меткости выдыхаемой струи).

Победителем становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

Для развития дыхания полезны следующие игры:

1. Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки.
2. Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу, всевозможные вертушки, бумажные фигурки и ватные шарики, подвешенные на нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков.
3. Надувать надувные игрушки и воздушные шарики.
4. Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.
5. Играть на детских духовых музыкальных инструментах (дудочках, губных гармошках), петь.

Эти игры и упражнения развивают дифференцированное дыхание, более длинный, ровный и плавный выдох.