

Памятка для родителей

«Правила речевого дыхания»

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Например, если вне речи мы дышим через нос, то во время речи вдох берется 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), плавный.

На что же нужно обратить внимание?

1. Чтобы ребенок 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, ребенок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.
9. Чтобы после выдоха перед новым вдохом обязательно сделал остановку приблизительно на 2-3 секунды.

Чтобы во время речевого дыхания не было никакого напряжения.

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

1. Сначала проводится работа над развитием длительного выдоха без участия речи. Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении дыхательных упражнений ребёнок не поднимал плечи, не напрягал излишне мышцы дыхательного аппарата, чтобы выдох был плавным, постепенным, длительным.

Примерные упражнения: «Надуй игрушку», «Задувай свечу», «Ветерок шелестит листьями»,

«Прокати карандаш по столу»...

2. В дальнейшем проводится развитие речевого дыхания: сначала на гласных (развитие голоса), а после того как у ребёнка сформировался главный длительный выдох, вводятся голосовые упражнения.

Необходимо обращать внимание детей на различную силу, высоту и тембр голоса.

Примерные упражнения: «Эхо», «Скажи тихо, скажи громко», «Кто как кричит?» (звукоподражания животным, различным шумам).

Затем на длительном выдохе вводятся речевые упражнения.

Интересным видом работы являются диалоги, в которых закрепляется не только правильное речевое дыхание, определённые характеристики голоса, но и формируются правильные интонации, выразительность речи.