

Речевое дыхание

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:

- Чтобы ребёнок не начинал говорить, не сделав вдоха.
- Чтобы всегда говорил только на выдохе.
- Чтобы вдох был мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным.
- Чтобы при вдохе живот поднимался, а при выдохе опадал (нижнедиафрагмальное дыхание).
- Чтобы плечи во время дыхания были совершенно неподвижны.
- Чтобы грудь не поднималась сильно при вдохе и не опускалась при выдохе.
- Чтобы, сделав вдох, ребёнок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.
- 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.



Игровые упражнения для формирования речевого дыхания

Первый этап

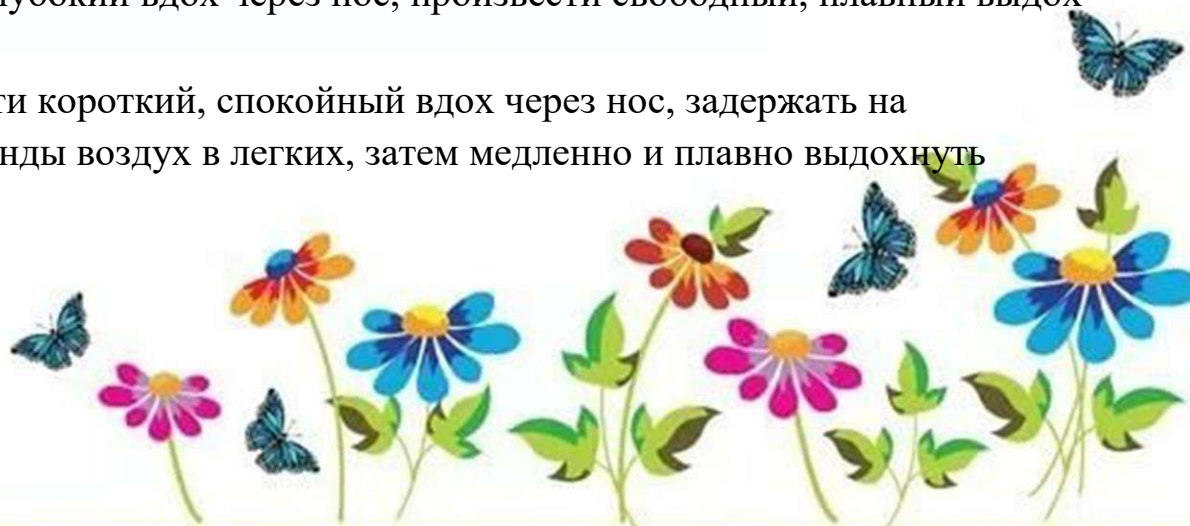
Выработка правильного диафрагмального дыхания. С этой целью проводится дыхательная гимнастика, в процессе которой происходит нормализация ритма дыхания и увеличение объема вдоха.

Упражнения на дыхание

- 1) Исходное положение (И. П.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую — на ребра. Глубокий вдох на счет «раз», задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).
- 2) И. П., как в упражнении 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет 1, 2, 3 плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5.
- 3) И. П., как в упражнении 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет «раз», плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8—10.



- 4) Левую руку положить на живот, правую — на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.
- 5) Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот.



Второй этап

Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

Игровые упражнения

- ☺ «Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые» (дутье на полоски, листочки, перышки, вертушки и др.). Дутье на подвешенные бумажные игрушки — жуков, бабочек, птичек.
- ☺ «Расти, пена!» (дутье через трубочку в емкость со смесью воды с гелем для душа или шампунем для образования облака переливающихся пузырей).
- ☺ Надувание мыльных пузырей.
- ☺ Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.).
- ☺ «Чей шар поднимется выше?» (игра с воздушными шарами).
- ☺ Надувание резиновых игрушек, шаров.
- ☺ «Буря в стакане» (дутье в соломинки для коктейля, получаются маленькие бульки, а если подуть сильно, получаются целые бури).
- ☺ «Чья машинка уедет дальше?» (катание по столу).
- ☺ «Погаси свечу», «Футболисты», «Забей мяч в ворота», «Горячий чай».
- ☺ «Прокати карандаш по столу».



вставленные в воду, дуть слабо — то получается целая буря) маленьких машинок). ворота», «Горячий чай».

Третий этап

Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков проводится одновременно с развитием артикуляции звуков).

Громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет «раз» (рот открыт). Задержать воздух на счет «раз» и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков [а], [э], [о], [у] или [и].



Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков: *аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу.*

Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].

Игровые упражнения

«Погреем ручки» (произносится на выдохе звук *х-х-х-х-х*), «Проколотый мяч» (произносятся звуки *шшшш* или *ссс*), «Комары и комарики» (произносится звук *зззз*), «Большие и маленькие жуки» (произносится звук *жижа*), «Насос» (произносится звук *сссс*). Педагогу следует контролировать длительность и громкость произношения звуков, плавность перехода от одного звука к другому без добора воздуха между ними.

Четвертый этап

Произнесение слогов и звукоподражаний. Сделать короткий вдох и на плавном выдохе произнести.

Игровые задания и упражнения

- ☺ «Эхо». Заблудились мы в лесу, закричали мы «Ау!»
- ☺ «Разговор игрушек». Произнесение слоговых сочетаний: *па-по-па-по, пу-бу-пу-бу.*
- ☺ «Разговор инопланетян» (*вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы*),
- ☺ «Кто как голос подает». (Кукушка: «*Ку-ку, ку-ку*». Лошадка: «*Иго-го-о-о*». Кошка: «*Мяууу*». Собака: «*Гавввв*», «*Аффффф*», Курочка: «*Ко-ко-ко-ко*». Петух: «*Ку-ку-ре-ку*».) «Позовем голубей» (*гули-гули-гули*).
- ☺ Несли тяжелую вещь, поставили на место: «*Ух! Ух! Ух!*» «Дровосеки».



Пятый этап

Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от 2 до 4 слов и фраз, содержащих от 5 до 7 слов).

- 1) Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).
- 2) Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3—4 слов на выдохе, например, *«Лола мыла куклу Милу»*.
- 3) Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: *«Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила»*



Также необходимо обращать внимание детей на различные силу, высоту и тембр голоса. Примерные упражнения: «Эхо», «Скажи тихо, скажи громко».

