

РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ЗВУЧАЩЕЙ РЕЧИ

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно, то есть происходит неосознанно. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычного физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что это управляемый, осознанный процесс. В речевом дыхании вдох и выдох не равны, выдох гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза, а затем – длинный выдох. Количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.

Дыхательная система ребёнка-дошкольника еще не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. В результате неэкономного и неравномерного распределения выдыхаемого воздуха ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слого и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Очень слабый вдох и выдох ведут к тихой, едва слышимой речи, что затрудняет общение с окружающими. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно. Иногда укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Что же делать? Самое главное — научить детей правильно дышать!

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

«Паровоз»

Ходить по комнате и изображать согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух». Постепенно изменять скорость движения и громкость.

«Пастушок»

Подуть носом в небольшую дудочку и как можно громче промычать, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров. Показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку

«Гуси летят»

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8–10 раз)

«Кто громче»

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей, при этом рот не открывать, и, выдыхая, произнести «м-м-м». В результате получается длинный скандированный выдох. Выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю (3–4 раза)

«Аист»

Стоять прямо, поднять обе руки в стороны и одну ногу, согнув в колене. Зафиксировать положение на минуту. Сделать короткий глубокий вдох через нос, на выдохе через рот опустить ноги и руки и тихо произнести «ш-ш-ш» (3–4 раза)

«Шарик»

Нужно представить себя шариком. На счет «1, 2, 3, 4» – сделать глубокий вдох через нос и немного задержать дыхание. Затем на счет «1, 2, 3, 4, 5» – медленно выдыхать через рот

«Ворон»

Сесть прямо и на вдохе через нос поднять руки вверх, а на выдохе через рот опустить руки и громко произнести «кааааарр».

«Море»

На картонной цветной бумаге голубого цвета разложить несколько картонных рыб. Дать детям пластиковые трубочки и попросить подуть в них. Чья рыбка дальше всех пройдет, тот и выиграл

«Горячий чай»

Дать ребенку разрисованные картонные кружки (дома когда пьет чай) и сказать, что в них разлит горячий чай. Детям нужно взять быстро воздух через нос и выдохнуть через рот, сомкнув губы в трубочки, остужая чай

«Ветряная мельница»

Для игры нужна игрушка — мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, а взрослый сопровождает его действия стихотворением:

Ветер, ветер, ветрище...

Ты чего по свету рыщешь?

Лучше улицы мети

Или мельницы крути! (Акимов Я.Л.)