

Учимся правильно дышать

Речевое дыхание имеет свои особенности. Оно призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном плавном выдохе. Речевое дыхание необходимо все время рассчитывать: вдыхать столько воздуха, чтобы выдоха хватило на всю фразу, которую вы хотите сказать. В речи вдох и выдох неравномерны: вдох короткий, а выдох длинный.

Наиболее правильный и целесообразный тип дыхания для речи – нижнее – диафрагмальное дыхание. При правильном вдохе диафрагма быстро опускается и увеличивает объем легких вглубь.

Основные требования к речевому дыханию:

- не начинайте говорить, не сделав вдоха, говорите только на выдохе.
- вдох и выдох делайте через рот, стараясь дышать неслышно, бесшумно.
- вдох должен быть легким и коротким, а выдох длительным и экономным.
- при вдохе выпячивается живот, и расширяются нижние ребра; при выдохе живот опадает, а ребра занимают исходное положение.
- грудь во время дыхания не работает активно: не поднимается при вдохе и не опускается при выдохе.
- плечи должны быть неподвижны.
- после выдоха перед новым вдохом необходимо сделать остановку на 2-3 секунды.
- в процессе речевого дыхания не должно быть напряжения мышц в области шеи, рук, живота, груди.

Упражнения на дыхание:

1. Глубокий вдох через нос, продолжительный выдох через рот.
2. «Заморозим подбородок» - втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз по подбородку. Выполняется молча на одном выдохе.

3. «Погреем ладошки»- поднести ладони ко рту на расстояние 10-15 см, дуть на ладони теплым воздухом.

4. «Забей мяч в ворота»

Цель: выработать сильную отрывистую струю воздуха. К игре нужно подготовить поролоновый или ватный мячик диаметром 2-3 см. Футбольные ворота можно сделать из проволоки.

Описание: взять мячик, положить его перед футбольными воротами. Сначала забиваем гол плавной струей воздуха, а затем забиваем гол резкой, отрывистой струей воздуха.

Поиграем по-другому – будем забивать голы с «лопаточки»: положи широкий язык на нижнюю губу (получилась лопаточка). Забиваем голы с широкого языка плавной струей воздуха, затем – резкой отрывистой струей, сильной резкой струей. Посчитай, сколько голов ты забил.

5. «Покажи три фокуса»

Цель: выработать сильную отрывистую струю воздуха. К игре нужно подготовить поролоновый или ватный мячик диаметром 2-3 см, прикрепите его на ниточку длиной 10-15 см.

Фокус первый: держи шарик перед губами, сделай трубочку из губ, выдыхай плавно через вытянутые вперед губы. Шарик отлетает от губ.

Фокус второй: держи шарик перед губами, сделай лопаточку из языка, выдыхай плавно на шарик с лопаточки. Смотри, как шарик удерживается под углом, если сила воздушной струи не ослабевает.

Фокус третий: держи шарик у носа, подними язык к верхней губе; выдыхай резко на кончик языка. Шарик отлетает вверх.

6. «Чей пароход лучше гудит?»

Цель: развитие длительного плавного выдоха.

Описание: ребенку дается чистый пузырек. Подставляем его к губам, чтобы нижняя губа слегка касалась края его горлышка, и дуем в пузырек. Струя воздуха должна быть длительной и сильной.

7. «Какая птичка дальше улетит?»

Цель: развитие длительного плавного выдоха.

Описание: фигурки птичек, вырезанные из цветной бумаги, ставят на стол у самого края. Продвигать птичку можно лишь на одном выдохе. По сигналу «Полетели» дуть на фигурки. Смотрим, какая птичка улетела дальше.

8. «Одуванчики»

Цель: развитие длительного плавного выдоха.

Описание: игру проводят на улице. Сорвать одуванчик и дуть на него так, чтобы слетели все пушинки. Сдуть пушинки нужно с 1-3 раз.

9. «Надуй игрушку»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Описание: надуть надувную игрушку, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

10. «Капитаны»

Цель: чередование длительного плавного и сильного выдоха.

Описание: в таз с водой ставится кораблик, который должен двигаться из одного города в другой. Города можно обозначить значками на краях таза. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы как для звука «ф». Налетает ветер – дуть, вытягивая губы трубочкой, но не надувая щек.

11. «Определи место игрушки»

Цель: развитие речевого дыхания.

Описание: На столе в ряд раскладывают различные детские игрушки. Нужно говорить неторопливо, выразительно, не отделяя паузами одно слово от другого, а всю фразу говорить, как одно длинное слово. Отвечать на вопрос нужно полным ответом, например: «Мяч лежит между куклой и мишкой». Потом можно поменять игрушки местами или заменить другими.