



Формирование правильного речевого дыхания

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи.

Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию. По мнению А.Р. Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.

Под речевым дыханием понимается способность человека в процессе высказывания своевременно производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. Правильное речевое дыхание дает возможность при меньшей затрате мышечной энергии речевого аппарата добиваться максимума звучности, более экономно расходовать воздух. Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Правильное физиологическое дыхание не предполагает, правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Физиологическое дыхание в жизни человека произвольно, вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность такого дыхания – вдох, выдох, пауза. Речевое дыхание происходит произвольно (человек сам себя контролирует), при говорении человек контролирует вдох и выдох. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится непроизвольным и организованным. Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при

участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Вдох при речи короткий, легкий. Выдох – длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15). В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлинится настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания.

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к фортисированности и неустойчивости голоса.

Речевое дыхание считается *неправильным*, если выявляются следующие ошибки:

- подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
- слишком большой вдох;
- учащенность дыхания;
- укороченность выдоха;
- неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
- неправильная осанка.

Задачами работы по развитию речевого дыхания являются:

- формирование навыков правильного речевого дыхания;
- укрепление мышц лица и грудной клетки;
- профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- повышение умственной работоспособности детей;
- нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- стимуляция интереса к занятиям.

Для воспитания навыков правильного речевого дыхания рекомендуется выполнять комплекс упражнений. Дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают

кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

Цель гимнастики: освоить технику диафрагмально-реберного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

- ✓ не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;
- ✓ не заниматься после еды;
- ✓ занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
- ✓ не переутомляться, при недомогании отложить занятия;
- ✓ дозировать количество и темп проведения упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

1. Осваивать технику дыхательных упражнений в положении лежа, сидя на

стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине – это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа, необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием, и оно не станет привычным.

2. Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.

3. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще «добрать». Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох естественный, экономный, без усилий.

4. Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные)

5. На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов, слова произносить слитно, не отделяя одно от другого. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

6. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц, рук, груди; плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе – не опускались.

7. Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы, и некоторое время проводится без речи. Постепенно в эти упражнения включается речевой материал.

Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха.

Упражнение 1. Выполняется лежа на спине. Положить ладонь одной руки ребенка на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки.

Предложить ребенку сделать предварительно глубокий выдох, затем плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руку ребенка. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Проделать 3-5 таких плавных ритмических дыханий.

Научить ребенка произвольно владеть этим типом вдоха и выдоха.

Впоследствии необходимо делать эти упражнения сидя и стоя.

Упражнение 2. «Покачаем игрушку». Упражнение выполняется аналогично предыдущему, только вместо руки ребенка на подвздошную область помещается игрушка.

Упражнение 3. «Полный вдох». Упражнение сначала лучше делать в положении лежа на спине, а впоследствии сидя и стоя.

После «предварительного выдоха» сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Благодаря этому движению рук, одновременно с сокращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота, грудная клетка приподнимается и расширяется в своем нижнем и среднем отделе. Произойдет полный вдох.

Положить ладони на передне-боковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать.

Повторить упражнение 3-6 раз.

Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха.

При выполнении упражнений для воспитания правильного выдоха целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

- Правильно произведенный выдох должен:
 - происходить без толчков, ровной длительной струей;
 - производиться с одинаковой легкостью в различных положениях тела;
 - сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.

• Упражнения выполнять в исходном положении сидя и стоя, а также делая одновременно различные движения как во время вдоха, так и во время выдоха, координируя эти движения с дыханием: подъем рук вверх или разведение их в стороны, полуприседания с прямой спиной, наклоны корпуса и т.д.

Упражнение 1. «Фиксированный выдох». После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2. Прodelать упражнение «фиксированный выдох», распределить длину выдоха на 10-12-15 и более секунд. Во время выдоха ребенка логопед считает до 1-12-15.

Упражнение 3. «Форсированный выдох». Вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»). Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению и вверх, как это делается при кашлевом толчке. Повторить 7-10 раз.

Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом.

Упражнение 1. Прodelать упражнение «фиксированный выдох», сочетая с произнесением звуков с-с-с, х-х-х, ф-ф-ф, ш-ш-ш. Необходимо звук протянуть как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером или под счет. Особое внимание обратить на ровность звучания.

Упражнение 2. Прodelать упражнение «фиксированный выдох» вслух произнося основную табличку гласных: *и, а, о, э, у, ы*. Делать это не торопясь, распределить эти шесть гласных на всю длину выдоха.

Упражнение 3. Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить звук [м], негромко, на удобной высоте звучания голоса. Следить за тем, чтобы выдох был плавным, звук не «качался» (не изменялся ни по высоте, ни силе). При этом исключить мышечное напряжение в области плеч, шеи, гортани, глотки, языка и нижней челюсти. Ощущение легкости, свободы, приятности и «удобности» звучания – один из основных показателей правильности выполнения упражнения.

Прodelать подобное упражнение со звуками [н],[л],[з],[ж],[в]. Необходимо «протянуть» произносимый звук как можно дольше, не изменяя при этом качества звучания.

Тоже самое прodelать, чередуя на выдохе звуки с-з, ш-ж, в-ф.

Упражнение 4. Вдохнув носом и ртом, на выдохе протяжно произносить слоговые цепочки сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно необходимо увеличивать количество слогов на выдохе.

Образец.

а) *фаф*

фаф фоф

фаф фоф фуф

фаф фоф фуф фыф и т.д. Варианты сочетаний: *фас, фаш, фах, саф рам*

и т.д.

б) Полунапевно произносить на выдохе:

ммаммоммуммэммиммымм

ннанноннуннэнниннынн

ммнаммноммнуммнэмнуммниммны

в) Разговорно произносить на выдохе: *мму! ммо! мма!* и т.д.

