

Что такое речевое дыхание и как его развивать.

Речевое дыхание существенно отличается от неречевого дыхания – физиологического. В отличие от физиологического дыхания, происходящего автоматически, речевое дыхание является произвольным. При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт. Другими словами речевое дыхание — это образование связи звуков при участии дыхания.

Речевое дыхание оказывает прямое воздействие на быстрое освоение детьми навыков связной речи. Если оно развито хорошо, дети могут правильно произносить звуки, говорить не торопясь, отчетливо, выразительно, выдерживать необходимые паузы при произнесении длинных предложений, договаривать фразу до конца.

Задача родителей и педагогов - развить у ребенка речевое дыхание. Главное в этом процессе научить ребенка делать плавный вдох определенной силы, экономично расходовать его при произнесении фраз и выдыхать с окончанием предложения.

От чего возникает слабое дыхание у дошколят?

Специалисты отмечают наиболее часто встречающиеся проблемы, когда идет формирование речевого дыхания:

1. Дошкольники не могут до конца договорить предложение, так как не хватает воздуха. Повторный вдох мешает плавному разговору, меняет тон голоса. Ребенок заканчивает фразу шепотом.
2. У дошкольников зачастую наблюдается слабое развитие дыхательного аппарата, что приводит к слабому вдоху и выдоху, что отражается в разговоре: ребенок говорит невнятно, не доводит фразу до конца. Страдает выразительность речи, расстановка пауз. Такое явление нервирует дошкольника, он неохотно вступает в общение.
3. Хронические заболевания (гаймориты) могут также приводить к слабому дыханию.

Как развивать речевое дыхание?

1. *Научить ребенка правильно дуть для развития силы и длительности выдоха.*

Упражнения для развития речевого дыхания

- «Зайчики прыгают», когда малыш сдувает легкие кусочки ваты со стола.
- «Листопад, листопад, листья желтые летят». Из цветной бумаги вырезаются разнообразные листья, упражнение выполняется аналогично.
- «Воздушный шарик», который подвешивается на уровне лица крохи. Он старается подуть так, чтобы шарик взлетел.
- «Бабочки летают», «Дождик цветной», подготавливаются и выполняются примерно одинаково. Из тонкой цветной бумаги или ткани вырезаются легкие фигурки и подвешиваются на карандаш. Ребенок держит игрушку у губ и старается, чтобы при помощи выдоха «бабочки» разлетелись.
- Можно использовать детские игрушки: ветряные вертушки, лодочки на воде, свистульки, мыльные пузыри.

2. *После того, как дошкольник овладеет навыком правильного вдоха и выдоха, идет переход к следующему этапу – дыхательной гимнастике.*

Упражнения предназначены для отработки объема вдоха, выполняя одновременно движениями тела. Следует заострить внимание детей на том, что во всех упражнениях воздух набирается (вдох) энергично, а выдох пассивно, незаметно.

- «Кулачки». Упражнение выполняется на коротком шумном вдохе через нос, на чем фиксируется внимание ребенка. Одновременно сильно сжимаются кулаки, на выдохе идет расслабление.
- «Поясок». Аналогично предыдущему упражнению осуществляется энергичный шумный вдох, одновременно малыш толкает кулачки вниз, имитируя бросок.
- «Кошка». Подражая движениям животного, детки, шумно дыша носом, делают повороты с энергичным движением рук, как бы отбрасывая что-то в сторону.
- «Маятник» или «Повороты» – упражнения направлены на действия рук и головы. Обхватив себя руками за плечи, и не забывая сделать активный шумный вдох, малыш поворачивается вправо, влево, успевая между поворотами сделать пассивный выдох.
- «Перекаты» или «Танцы», при выполнении упражнений движения переносятся на ноги. Приседая поочередно то на левую, то на правую ноги, ребенок продолжает правильно дышать: активный вдох – пассивный выдох.

3. *Самый главный этап, на котором дошколята овладевают умением распределять длину выдоха в процессе речи и добирать воздух – это отработка речевого дыхания.*

Игровые упражнения для отработки речевого дыхания

- Здесь используются достаточно трудные упражнения, сначала нужно отработать произнесение и наращивание простейших слогов на выдохе. Например, сделав глубокий вдох, на выдохе произнести простые слоги с постепенным прибавлением, например, да, дада, дадада, дададада.
- После усвоения упражнения, задание усложняется при перемещении ударения: сначала усилить первый слог, затем переместить ударение на второй, третий и т. д.
- Выполняя упражнение «Счет прямой и обратный», дети делают длинный вдох, считают на выдохе. Сначала счет идет в прямом направлении, а при усложнении задания – в обратном (1, 2, 3, 4 или 4,3,2,1).
- Аналогично можно заменить числа перечислением дней недели, месяцев, времен года.
- Главное, на что обращается внимание, добор воздуха выполняется незаметно.
- Когда будут получены первые навыки можно использовать детские считалки, небольшие четверостишия, скороговорки, наращивание слов во фразе. Необходимая порция воздуха должна добираться после каждой строки. Можно для контроля предложить дошкольнику положить ладонь на грудную клетку, которая будет подниматься при каждом вдохе.

Упражнение «Идет дождь» —>Идет сильный дождь. —> Долго идет сильный дождь.

Итак, подведем итоги, и подчеркнем, какие же навыки должен приобрести ребенок:

- производить активный вдох носом;
- осуществлять плавный выдох, без резких толчков;
- научиться складывать губы «трубочкой» для пропевания гласных;
- выдыхать через рот.
- научиться делить фразу при произнесении примерно на три слова, чтобы осуществить выдох до конца.

Дыхательная гимнастика, игры, упражнения помогут детям овладеть навыками речевого дыхания, которое впоследствии окажет огромное влияние на формирование связной речи.