

«Развитие речевого дыхания»

Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.

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. Физиологическое дыхание рассматривается как один из факторов здоровьесбережения, а речевое - как фундамент для формирования устной речи.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звуко сочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности. Речевое дыхание происходит произвольно (человек сам себя контролирует), неречевое же выполняется автоматически. При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения. Важна роль дыхания, как “пускового механизма” в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоуведения.

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, а 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.



Техника выполнения упражнений:

- глубокий вдох через нос-продолжительный и плавный выдох через рот
- плечи не поднимать
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению
- упражнения проводятся ежедневно в течение 5—10 минут в хорошо проветриваемом помещении.

1. «Футбол». Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.



2. «Ветряная мельница». Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

3. «Снегопад». Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

4. «Листопад». Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.



5. «Бабочка». Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

6. «Кораблик». Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

7. «Одуванчик». Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

8. «Шторм в стакан». Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).



Подготовила учитель-логопед

Ветрова М.В