

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.

Дыхание в жизни произвольно. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычно физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.

1. Формирование речевого дыхания проводится на протяжении всей работы с ребенком.
2. Заниматься только в проветренном помещении, до еды, 3 раза в день по 5 – 8 минут.
3. В начале обучения осваивается одно упражнение, в каждый следующий день добавляется еще по одному.
4. Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
5. Не делать слишком большой вдох.
6. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.
7. Ребенок должен ощущать движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота.
8. Движения необходимо производить плавно, под счет, медленно.
9. Переход от данного этапа работы к другому осуществляется в том случае, если ребенок правильно, точно выполняет все упражнения данного этапа.
10. Каждый ротовой выдох контролируется движением ваты, положенной на ладонь, или листом бумаги, поднесенным ко рту ребенка так, чтобы выдыхаемая воздушная струя не рассеивалась, а строго попадала на него, или запотеванием зеркала в момент выдоха. С целью повышения эмоционального фона занятия ватку окрашивают в яркий цвет.

Комплекс дыхательных упражнений для младшего возраста

Упражнение № 1. “Перекличка животных”.

Ребенок должен, услышав название животного, или увидев картинку с изображением животного на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание.

Упражнение № 2. “Трубач”.

Ребенок, подражая взрослому подносит к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. взрослый хвалит ребенка ,если он долго сумел дуть в “трубу”.

Упражнение № 3. “Топор”.

Ребенок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести – ух! – на длительном выдохе.

Упражнение № 4. “Ворона”.

Ребенок сидит. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 5. “Гуси”.

Ребенок сидит. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение – вдох. На выдохе произнести го, га.

Комплекс дыхательных упражнений для среднего возраста

Упражнение № 1. “Поиграем животиками”.

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, ребенок кладет руки на живот, глубоко вдыхает – при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вздохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.

Второй вариант. В положении стоя ребенок выполняет глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. “Узнай по запаху”.

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Ребенок по очереди со взрослым нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним.

Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. “Носик и ротик поучим дышать”.

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю.

Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом – выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом – выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. “Загони мяч в ворота”.

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает ребенку, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Ребенок по очереди со взрослым выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 5. “Погудим”.

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует ребенку, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить ребенку несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу во время исполнения специально подобранной музыки.

Комплекс дыхательных упражнений для старшего возраста

Упражнение № 1. “Дышим по-разному”.

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.

4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. “Свеча”.

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3. “Упрямая свеча”.

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще! Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. “Погасить 3,4,5,6,...10 свечей”.

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5. “Танец живота”.

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясицу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф вытягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.