

A decorative border of colorful hot air balloons surrounds the text. The balloons are in shades of purple, blue, green, and yellow, and are arranged in a grid-like pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Речевое дыхание

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

У многих детей, имеющих нарушения речи, речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Часто дыхание бывает поверхностным, аритмичным. Объем выдыхаемого воздуха уменьшается и его не хватает на произнесение целой фразы, речь порой может неожиданно прерываться.

Поэтому возникает необходимость проводить профилактику речевого правильного дыхания, а в некоторых случаях ставить его и развивать.

Цель тренировки правильного речевого дыхания – выработка длительного плавного выдоха, а не умение вдохнуть побольше воздуха.

Жизненное дыхание непроизвольно. Вдох и выдох осуществляется через нос. После выдоха возникает небольшая пауза перед последующим вдохом. Продолжительность вдоха и выдоха одинакова.

Речевое дыхание во многом управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения. Если говорящий обращается к человеку, стоящему далеко от него, то он, «посылая звук», удлиняет выдох и тем самым усиливает работу голосовых связок.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и подвижных ребер. Активна нижняя, самая емкая часть легких.

Контролировать правильное речевое дыхание

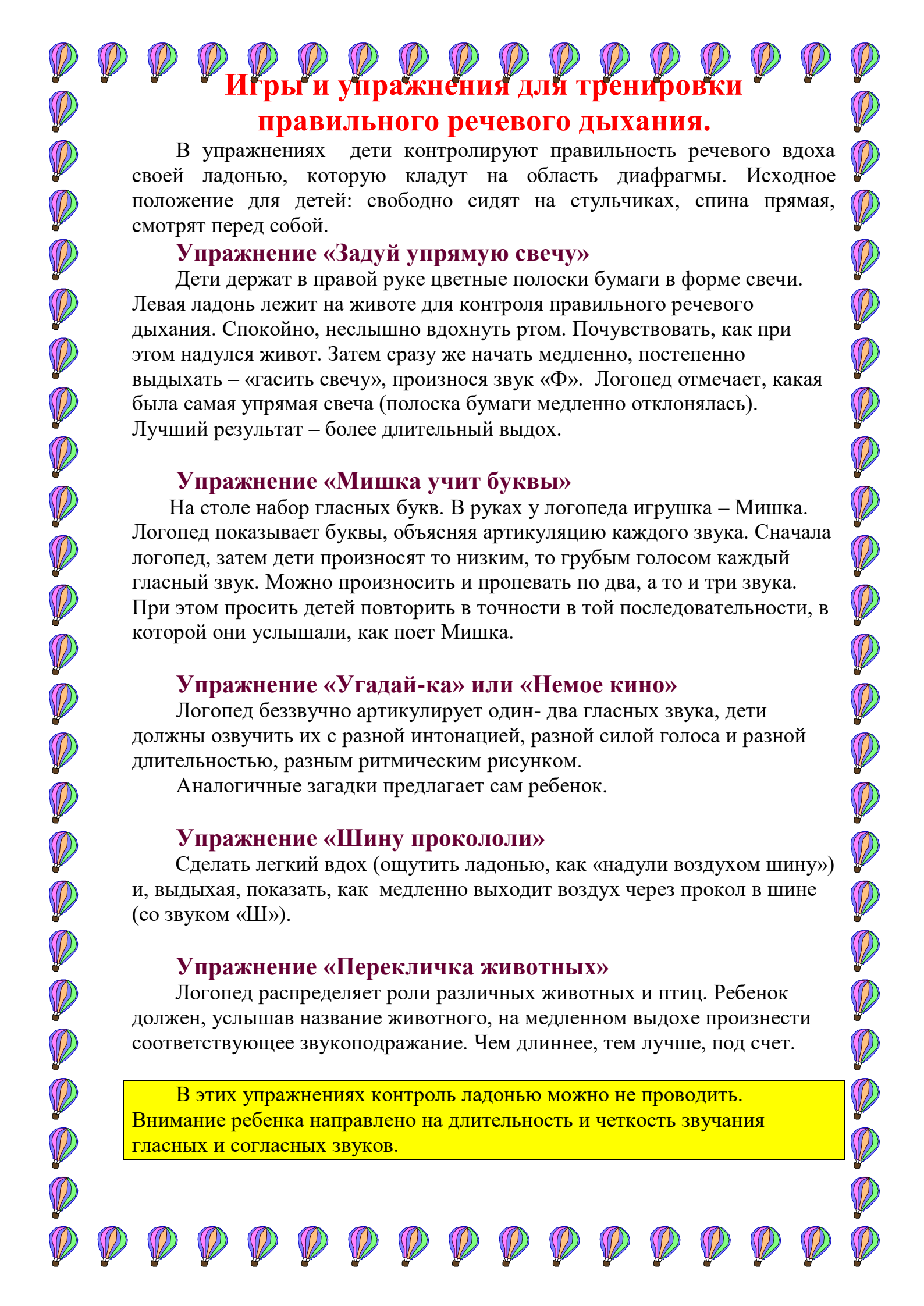
поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох длительный, плавный.

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой и для звучного голоса.

Поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция – это единые взаимообусловленные процессы, тренировка речевого дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно.

В каждом упражнении внимание детей направляется на спокойный, ненапряженный выдох, на длительность и громкость произносимых звуков. Логопед следит, чтобы при вдохе поза была свободной, плечи опущены. Артикуляция гласных и согласных звуков в каждом упражнении уточняется. Задания выполняются по 3-5 раз с паузами.





Игры и упражнения для тренировки правильного речевого дыхания.

В упражнениях дети контролируют правильность речевого вдоха своей ладонью, которую кладут на область диафрагмы. Исходное положение для детей: свободно сидят на стульчиках, спина прямая, смотрят перед собой.

Упражнение «Задуй упрямую свечу»

Дети держат в правой руке цветные полоски бумаги в форме свечи. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем сразу же начать медленно, постепенно выдыхать – «гасить свечу», произнося звук «Ф». Логопед отмечает, какая была самая упрямая свеча (полоска бумаги медленно отклонялась). Лучший результат – более длительный выдох.

Упражнение «Мишка учит буквы»

На столе набор гласных букв. В руках у логопеда игрушка – Мишка. Логопед показывает буквы, объясняя артикуляцию каждого звука. Сначала логопед, затем дети произносят то низким, то грубым голосом каждый гласный звук. Можно произносить и пропевать по два, а то и три звука. При этом просить детей повторить в точности в той последовательности, в которой они слышали, как поет Мишка.

Упражнение «Угадай-ка» или «Немое кино»

Логопед беззвучно артикулирует один- два гласных звука, дети должны озвучить их с разной интонацией, разной силой голоса и разной длительностью, разным ритмическим рисунком.

Аналогичные загадки предлагает сам ребенок.

Упражнение «Шину прокололи»

Сделать легкий вдох (ощутить ладонью, как «надули воздухом шину») и, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине (со звуком «Ш»).

Упражнение «Перекличка животных»

Логопед распределяет роли различных животных и птиц. Ребенок должен, услышав название животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Чем длиннее, тем лучше, под счет.

В этих упражнениях контроль ладонью можно не проводить. Внимание ребенка направлено на длительность и четкость звучания гласных и согласных звуков.



Упражнение «Трубочка»

Ребенок подносит к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу» ПФ. Логопед хвалит за самый длительный выдох.

Упражнение «Жук»

Ребенок сидит прямо. Руки опущены вдоль туловища. Логопед предлагает им поднять руки в стороны и немного отвести их назад, сделать вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «Ж», одновременно опуская руки вниз.

Упражнение «Комарик»

Ребенок сидит на стульчике, ногами обхватив ножки стульчика. Руки на поясе. Нужно вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит неуловимый комарик – ЗЗЗ; быстро вернуться в исходное положение; новый вдох – и поворот в другую сторону.

Упражнение «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 «Ворона»

Ребенок сидит прямо. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки выдох. Произнося при этом «КАР».

Упражнение «Гуси»

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

Предложенные игры для выработки длительного свободного выдоха проводятся на материале звуков и слогов. Постановка и тренировка речевого дыхания проводится на гласных и согласных звуках или звукоподражаниях, начиная с первого занятия. В некоторых случаях тренировка дыхания продолжается на протяжении всего курса логопедических занятий