

«Правила речевого дыхания»



Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Например, если вне речи мы дышим через нос, то во время речи вдох берётся через рот, если вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, то в речи вдох и выдох неравномерны: вдох короткий, но не резкий, а выдох длительный (в 6 – 8 раз длиннее вдоха).

На что же следует обратить внимание:

1. Чтобы ребёнок не начинал говорить, не сделав вдоха.
2. Чтобы всегда говорил только на выдохе.
3. Чтобы во время вдоха не втягивал воздух носом, а делал вдох через рот.
4. Чтобы вдох был мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным.
5. Чтобы при вдохе живот поднимался, а при выдохе опускался (нижнедиафрагмальное дыхание).
6. Чтобы плечи во время дыхания были совершенно неподвижно.
7. Чтобы грудь не поднималась сильно при вдохе и не опускалась при выдохе.
8. Чтобы, сделав вдох, ребёнок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.
9. Чтобы после выдоха перед новым вдохом обязательно сделал остановку приблизительно на 2 – 3 секунды.
10. Чтобы во время речевого дыхания не было никакого напряжения.

Предваряют выполнение этих правил специальные занятия по развитию речевого дыхания, по формированию нижнедиафрагмального дыхания.

Примерные упражнения: «Надуй игрушку», «Задуй свечу», «Ветерок шелестит листьями», «Прокати карандаш по столу».

Необходимо обращать внимание детей на различные силу, высоту и тембр голоса. Примерные упражнения: «Эхо», «Скажи тихо, скажи громко», «Кто как кричит?» (звукоподражания животным, различным шумам).