

Речевое дыхание. Дыхательная гимнастика.

Дыхание ребенка в своем развитии сильно изменяется. У новорожденного из-за почти перпендикулярного положения ребер в отношении позвоночника грудная клетка приподнята (ребра не могут опускаться) и при вдохе почти не расширяется - действует только диафрагмальное дыхание. Но с дальнейшим развитием малыша ребра принимают саблевидную форму, грудь опускается. К 3-7 годам создаются условия для грудного дыхания, сочетающегося с диафрагмальным. С развитием плечевого пояса грудное дыхание становится господствующим.

Дыхание дошкольника в значительной степени поверхностно, т.к. ребра меньше наклонены, чем у взрослого. С 7 лет у мальчиков снова развивается диафрагмальное дыхание, у девочек остается без изменения.

Дыхание из очень частого постепенно переходит к более редкому. С 8 лет девочки дышат несколько чаще мальчиков. У детей от 2 недель до 6 месяцев число вдохов и выдохов в минуту 25-30; от 10 до 15 лет - 18-22; у взрослых - 15-16.

Учащенный дыхательный пульс нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз, что в свою очередь ведет к искажению звуков.

Из-за легкой возбудимости дыхательного центра в мозгу ребенка, недоразвития нервной регуляции всякое физическое напряжение и небольшое повышение температуры еще более учащают пульс дыхания, нарушают его ритм, а, следовательно, усиливают несовершенства речи. Наконец, неумение малышей дышать ртом также вносит известную дезорганизацию в произношение - пропуски звуков, задержки в их произношении, произношение на вдохе. Полное урегулирование дыхания достигается лишь к 15-18 годам.

Несовершенства речевого дыхания у дошкольников.

1. Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также у робких, стеснительных.
2. Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. Дошкольник выдыхает весь запас воздуха уже на первом слове (слоге), затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
3. Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлебыванием».
4. Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Примечание. **Диафрагма** (диа - + греч. phragma перегородка) - мышца, отделяющая грудную полость от брюшной и участвующая в дыхании; поднимаясь и опускаясь, Д. тем самым изменяет форму грудной клетки, что важно для образования резонанса при речи.

Формирование речевого дыхания.

Задачи:

- расширение объема дыхательного аппарата;
- формирование диафрагмального дыхания (грудо-брюшного);
- координация выдоха и начала речи.

Работа над дыханием является «ювелирной».

Комплекс дыхательных упражнений, направленных на постановку диафрагмального дыхания.

1. И.п.- лежа, т.к. в этом положении непроизвольно включается диафрагмальный тип дыхания. Прием: положить игрушку (книжку) на живот.
2. На вдохе руки разводим в стороны, на выдохе обнимаем себя руками. На выдох накладываем произношение звука - это дает слуховой контроль. Берем звук, который можно тянуть (ш,м...)
3. «Жук жужжит». Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить «ж-ж-ж». Я– жук, я– жук, я здесь живу. (Плавно размахивать руками.)
Я все жужжу, жужжу, жужжу: (Ритмично переступать ногами.)
Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. (Руки рупором, произносить звуки на выдохе.)
4. «Насос». Взять в руки палочку или свернутую газету, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, и не разгибаться до конца. Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.
Накачаем шину,
Шину у машины.
Чу-чу-чу,
Всех до дачи докачу.
5. «Паровоз гудит».
Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить «у-у-у».
Мчится поезд во весь дух. (Круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками.)
Чух-чух! Чух-чух!
Паровоз гудит: (Остановиться.)
У-у-у-у-у-у-у. (Погудеть.)

Это простые способы постановки речевого дыхания. Посложнее способ- гимнастика по Стрельниковой (когда-то создавалась для певцов.)

Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста).

1. «Малый маятник». Стоя, руки опустить, кивать головой вперед- назад, вдох- вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик- так, тик- так

Я умею делать так:

Вперед - тик,

Назад - так.

Тик- так, тик- так.

2. «Постучи молотком». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон- вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее

Ударим молотком.

Покрепче, поровнее

Мы гвоздики забьем:

«Тук-тук, тук-тук».

3. «Кошка». Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения - чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тела переносится то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева в темпе шагов. Выдох произвольный.

Топ-топ-топ

Вот крадется черный кот.

4. «Насос». (См. выше).