

# Методика формирования речевого дыхания.

Подготовила студентка  
группы 306-101-3-1.

Соколова Наталья

- ▶ **Речевое дыхание** - это возможность человека выполнять короткий глубокий вход и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний.

# Как происходит дыхание

- ▶ Итак, как происходит дыхание? В нашей грудной клетке находятся два эластичных прочных мешка, которые могут принимать любую форму; они могут как сжаться, вытолкнув весь воздух наружу, так и полностью заполниться воздухом..

## Типы и виды дыхания:

- ▶ **Брюшное дыхание:** Такое дыхание осуществляется за счёт движения диафрагмы и стенки брюшной полости.

- ▶ **Среднее дыхание:** При данном типе дыхания уже не происходит интенсивной вентиляции нижних отделов лёгких.

- ▶ **Верхнее дыхание** – наиболее энергозатратный тип дыхания, при котором мышцы совершают максимально интенсивную работу, при том, что количество поступающего в лёгкие воздуха минимально.

## Почему речевое дыхание полезнее обычного

- ▶ При дыхании в легкие поступает воздух. Это вызывает понижение давления, из-за чего легкие не получают большой дозы кислорода. Особенности диафрагменного дыхания позволяют дышать намного глубже. Поэтому у речевого дыхания много плюсов:

# Методика диафрагменного дыхания

- ▶ Ложитесь на спину. Расслабьтесь. Правую руку положите на живот, левую - на грудную клетку. Затем дышите так, чтобы левая рука не двигалась. Основа упражнения – стараться на вдохе сильно раздуть живот, чтобы получался полный вдох и полный выдох.
- ▶ Отдохните после первого упражнения. Затем положите на живот книгу. Ее вес должен хорошо ощущаться. И начинайте дышать. Старайтесь, чтобы книга равномерно опускалась и подымалась.
- ▶ Из положения сидя дышите диафрагмой. Руки стоит положить так же, как и в первом положении. Старайтесь максимально почувствовать, как вы дышите. Полностью расслабьтесь и отвлекитесь от окружающих предметов и звуков.
- ▶ Встаньте на четвереньки. Расслабьтесь и начинайте часто дышать через рот. Почувствуйте, где находится диафрагма. Из этого положения ее легче всего ощутить. Долго выполнять это упражнение не стоит, достаточно пары минут. Внимательно следите за состоянием. От частого дыхания может начаться головокружение.

# Несовершенства речевого дыхания у дошкольников:

- 1). Очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых, малоподвижных, стеснительных детей.
- 2). Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он не договаривает, "проглатывает" конец слова или фразы.
- 3). Неумелое распределение дыхания по словам. Ребенок вдыхает в середине слова (мы с куклой пой -(вдох) - дем гулять).
- 4). Торопливое произнесение фраз, без перерыва и на вдохе, с "захлебыванием".
- 5). Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо.
- 6). Слабый выдох или не правильно направленная выдыхаемая воздушная струя в свою очередь приводит к искажению звуков.

# Задачами работы по развитию речевого дыхания являются:

- 1) формирование навыков правильного речевого дыхания;
- 2) укрепление мышц лица и грудной клетки;
- 3) профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- 4) повышение умственной работоспособности детей;
- 5) нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- 6) закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- 7) стимуляция интереса к занятиям.

# Этапы развития речевого дыхания:

- ▶ Первый этап. Подготовка к развитию грудобрюшного (диафрагмального) типа дыхания
- ▶ Второй этап. Развитие грудобрюшного (диафрагмального) типа дыхания с использованием элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
- ▶ Третий этап. Развитие фонационного выдоха.
- ▶ Четвертый этап. Развитие речевого дыхания.
- ▶ Пятый этап. Развитие речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Спасибо за внимание!