

Развитие дыхания – необходимое условие формирования правильной речи

Речевое дыхание – основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно отличается от неречевого (физиологического дыхания) тем, что в процессе речи после вдоха, одновременно через нос и рот следует пауза. Речевое дыхание в отличие от неречевого осуществляется произвольно, речевой выдох происходит в основном через рот, несколько замедленно. Источником образования звуков речи служит выходящая из легких и проходящая через гортань, глотку, полость рта или носа воздушная струя. Речевое дыхание может быть затруднено вследствие хронического насморка, аденоидных разражений, общей ослабленности организма, некоторых сердечно - сосудистых заболеваний, заикания, ринолалии, дизартрии.

Неправильное речевое дыхание нередко приводит:

- к нарушению плавности речи (речь на вдохе);
- позднему или неправильному усвоению некоторых звуков (например, [р]);
- ослаблению громкости голоса, особенно в конце произношения длинных фраз;
- в некоторых случаях к ускорению темпа речи;
- неправильному использованию интонационных средств выразительности;
- нечеткому произношению слогов («проглатыванию» окончаний).

Правильное речевое дыхание:

- обеспечивает нормальное звукообразование;
- создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности;
- предохраняет голосовой аппарат от переутомления;
- способствует сохранению плавности речи, правильному соблюдению пауз.

Для полноценного речевого дыхания необходимы гибкость, эластичность, большой объем дыхательного аппарата, что достигается путем тренировки речевого и голосового аппарата. Приступая к развитию речевого дыхания, прежде всего следует сформировать сильный плавный ротовой выдох, развить способность правильно направлять воздушную струю и контролировать время выдоха. Только после того, как у ребенка сформируется сильный плавный выдох, можно приступать к тренировке собственно речевого дыхания, которое, в свою очередь, будет способствовать обучению плавному произношению звуков, слогов, слов и фраз на выдохе.

Речевые упражнения можно проводить:

- во время физкультурно-оздоровительной гимнастики;
- в качестве организационного момента или физкультминутки во время НОД;
- после дневного сна;
- в свободной деятельности детей

Требования к выполнению речевых упражнений:

- упражнения могут выполняться сидя, стоя или лежа;
- одежда не должна стеснять движений;
- перед началом выполнения упражнений проветрить помещение;
- нельзя выполнять упражнения после приема пищи;
- необходимо следить за правильностью выполнения упражнений (дети не должны поднимать плечи, количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим, избегать слишком длительных задержек дыхания);
- упражнения должны быть ограничены по времени - от 30 сек. до 1,5 мин. (во избежание утомления и головокружения);
- необходимо чередовать выполнение речевых упражнений с другими упражнениями;
- во время выполнения упражнений эмоциональное состояние должно быть уравновешенным.