

Работа над дыханием.

Формирование речевого дыхания

Формирование речевого дыхания имеет большое значение для плавности речи. Работа на данном этапе проводится последовательно. Сначала осуществляется распределение выдоха в процессе речи, а потом — добор воздуха.

Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки. Четкое распределение выдоха необходимо для правильного членения фразы на интонационно-смысловые единицы речи — синтагмы.

Специальные упражнения сначала проводятся с использованием слогов. Для этого можно применять прием наращивания. Они должны быть составлены с одним из согласных звуков: сперва с одинаковыми, а затем с разными гласными. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Постепенно их количество можно увеличить,

Затем навыки произношения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения. Каждое удлинение «цепочки» на одно слово в среднем должно отрабатываться в течение недели, но может быть и чаще.

Добор воздуха необходим для того, чтобы ребенок быстро, энергично, а главное, незаметно для слушателей пополнял запас воздуха в каждой удобной паузе. Упражнения сначала рекомендуется проводить с использованием детских считалочек. Затем добор закрепляется на материале стихотворений. Выдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждой строки, сохраняя связность текста. Между словами и в паузах не должно быть утечки воздуха. Для самоконтроля ладонь ребенка должна лежать на грудной клетке, ощущая ее подъем при вдохе.

Дыхательный тренинг должен проводиться со всеми детьми, независимо от характера нарушения звукопроизношения. Отличаться будет только темп усвоения материала на втором и третьем этапах и подбор речевого материала. Необходимо учитывать особенности произношения каждого ребенка, то есть по возможности исключать дефектно произносимые звуки.

Для формирования дыхания специалисты часто рекомендуют использовать упражнения из парадоксальной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Эта методика была создана в нашей стране в 30-40-х годах XX века. А. Н. Стрельникова была певицей и, потеряв голос, стала искать эффективный способ его восстановления. Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен и энергичен, выдох — пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики делается шумный

короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох осуществляется пассивно, через рот. Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

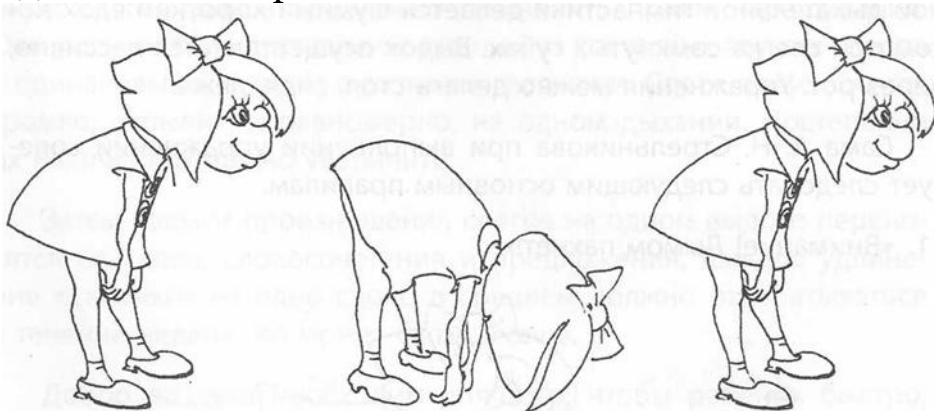
Сама А. Н. Стрельникова при выполнении упражнений советует следовать следующим основным правилам.

1. «Внимание! Дымом пахнет!»



2. Нужно резко, шумно — как собака — нюхать воздух. Не следует втягивать воздух, как если бы вы пили через соломинку. Вдох должен быть коротким, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Нужно думать только о вдохе.
3. Выдох — результат вдоха. Пусть после каждого вдоха воздух уходит как угодно и сколь угодно долго. Единственно, что выдыхать предпочтительно через рот. Выдох проходит самостоятельно, а вам нужно обращать внимание только на вдох и на то, чтобы он проходил одновременно с движением. Делая упражнения, держите рот слегка приоткрытым. Превратите дыхательную гимнастику в «игру в дикаря». Упражнения придают короткому активному вдоху достаточный объем и глубину.
4. Вдыхайте в таком темпе, как будто накачиваете шину под музыку. При этом счет идет на 2, 4 и 8. Паузы между дозами вдохов — 1-3 секунды.

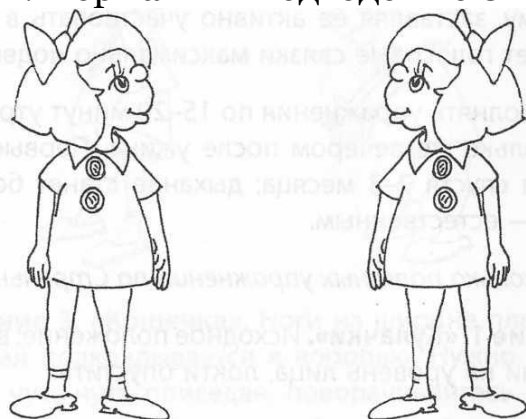
Делайте столько вдохов подряд, сколько в данный момент можете сделать без напряжения.



Исходное положение: встаньте прямо, руки опущены. Немного наклонитесь вперед, к полу, округлив спину, как показано на рисунке. Голова и руки должны быть опущены, а шея расслаблена.

Сделайте быстрый шумный вдох в конечной точке поклона, как будто вы нюхаете пол. Приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью. В этот же момент сделайте пассивный выдох носом или ртом. Снова наклонитесь, сделав быстрый шумный вдох и так далее. Это упражнение напоминает накачивание шины. Делать его нужно легко, не оказывая нагрузку на поясницу.

Сделайте подряд 8 вдохов, после чего отдохните 5 секунд. И снова 8 вдохов. Норма — 12 подходов по 8 вдохов.



Следующее упражнение. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Для удобства можно положить руки по бокам. Поверните голову влево и сделайте быстрый шумный вдох. Затем поворачиваем голову вправо — еще вдох. Выдох делается в промежутке, когда голова поворачивается от левого плеча к правому. Но при этом остановку посередине делать не нужно.