

РАЗВИВАЕМ РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ

ОТЛИЧИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ОТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО

Физиологическое дыхание непроизвольно. Основная его функция – это обеспечение газообмена в организме человека. Вдох и выдох мы осуществляем при помощи носа, они короткие и равные по времени. Фаза физиологического дыхания – вдох-выдох-пауза.

Когда мы говорим, физиологического дыхания, с его коротким вдохом и выдохом, недостаточно. Особенно, если наша речь монологична. Для этого требуется больший объем дыхания, умение его экономно расходовать и своевременно возобновлять, необходим и постоянный дыхательный запас.

При говорении вдох носом мы делаем только в самом начале речи или на значительных паузах. В основном же добор воздуха происходит через рот. Выдох так же осуществляется преимущественно через рот. Не случайно говорю о преимуществе ротового вдоха и выдоха, поскольку чисто ротовое дыхание просто не осуществимо. Ведь носовые отверстия остаются открытыми и неизбежно пропускают через себя определенное количество воздуха.

При речевом дыхании выдох намного длиннее вдоха. Последовательность дыхания такова – короткий вдох — пауза – длинный звуковой выдох. В этом и состоит основное отличие речевого дыхания от физиологического.

А сейчас отключитесь на мгновение от чтения и попробуйте что-нибудь сказать на вдохе. Комфортно ли было вам? Неудобства ощущаются по одной простой причине – не умеем мы членораздельно говорить на вдохе.

Все звуки нашей речи образуются на выдохе. И именно организация выдоха имеет важное и первостепенное значение для постановки правильного речевого дыхания. Обратите внимание, не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха, а наоборот – тренировка длинного выдоха и умения рационально расходовать запас воздуха во время говорения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Кстати, о вдохе. При речевом дыхании вдох должен быть быстрым, энергичным и обязательно бесшумным. Объем вдыхаемого воздуха мгновенно раздвигает нижние ребра, диафрагма, сокращаясь, опускается и передняя стенка живота слегка выдвигается вперед. Помните – «шарик – животик»?

Далее идет небольшая пауза – задержка дыхания, которая перед моментом выдоха — произнесения звука приводит дыхательный и голосовой аппарат в активное состояние.

А вот сейчас самое главное. Мышцы, которые участвуют в дыхательном процессе, не должны расслабляться сразу же после вдоха. В противном случае мы не получим хороший, качественный и продолжительный выдох. А ведь именно от него зависит ровность и красота нашей речи.

Воздух из легких должен выходить без толчков, плавно. Расширенные во время вдоха нижние ребра постепенно должны принимать свое первоначальное положение. Так же плавно должен проходить и подъем диафрагмы. Все мышцы должны быть активными, но не напряженными.

Другими словами, расслабление мышц, участвующих в дыхательном процессе, должно происходить по нашей воле. И в этом еще одно отличие речевого дыхания от физиологического.

У людей, чья профессиональная деятельность связана с повышенной речевой активностью, дикторов, педагогов, журналистов и др., изначально произвольное и управляемое речевое дыхание, становится организованным и непроизвольным. Как правило, эти люди не задумываются о том, как они дышат в процессе публичных выступлений, а делают это автоматически правильно. При этом дыхания тратится совсем не много и его хватает на длинные фразы. Достигается это только путем тренировки и выполнения определенных упражнений на развитие и укрепление диафрагмы, межреберных и брюшных мышц.

Если вы хотите, чтобы ваша речь была плавной и красивой, чтобы в самые ответственные минуты публичного выступления ваше дыхание служило вам надеждой и опорой, то стоит заранее позаботиться о своем речевом дыхании.

Упражнения, которые вы найдете на нашем сайте, будут способствовать не только укреплению дыхательной мускулатуры, но и усиливать вентиляцию легких, что в конечном итоге благоприятно скажется на вашем здоровье.

Но для того, чтобы усилить эффект от выполнения упражнений для развития речевого дыхания необходимо соблюдать правила. Их немного и думаю, что следование им не составит для вас особого труда.



«Прожорливые овощи»

Рот - это "воротики", куда дети должны задуть разные лёгкие предметы для развития речевого дыхания. Вытянуть губы

вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его в "роты - воротики").



«Сдуть снежинку».

Цель: вырабатывать плавную, целенаправленную воздушную струю воздуха, идущую по середине языка.

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить

бумажный квадратик размером 1×1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.

«Гуси шипят».

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.



«Косарь».

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!»

Повторить 7- 8 раз в среднем темпе.

«Подуть через трубочку».

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть на узкую полоску из бумаги, закрепленную между бровями и свисающую до середины лица. При

правильном выполнении упражнения бумажная полоска отклоняется вверх. Стараться как можно дольше удерживать ее на выдыхаемой воздушной струе. Следить, чтобы щеки не надувались.



«Вырастим большими»

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться - глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед - усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

«Дровосек».

Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» - поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице - глубокий вдох через нос. «Два» - наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) - усиленный выдох через рот. «Три» - исходное положение. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

«Кто дальше загонит мяч».

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы дети произносили звук ф, а не дс, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

«Загнать мяч в ворота».



Цель: вырабатывать длительную, направленную воздушную струю. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в «ворота» между

двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.

«Буря в стакане».

Цель: вырабатывать умение направлять воздушную струю по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

