

Основой звучащей речи является правильное речевое дыхание. Оно обеспечивает нормальное голосо — и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи, создает возможность в зависимости от содержания высказывания изменять силу и высоту голоса.

Дыхание — важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является выдох: чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, является переходной фазой и характеризуется завершением вдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что повышает работоспособность организма в целом.

Конечной фазой дыхания соответственно будет вдох. Вдыхая, мы заполняем легкие кислородом. Вдох может быть коротким и наполнить лишь верхние отделы легких или же глубоким, что обеспечит полную наполняемость.

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объем дыхательного аппарата, что достигается путем тренировки речевого и голосового аппарата. При смысловой и эмоциональной речи происходит разнообразная работа дыхательных мышц. Здесь может понадобиться длительный выдох, не прерываемый паузами и не требующий мелодических изменений речи; длительный выдох с контрастными изменениями речи; выдох, прерываемый длительными и короткими паузами; и т.д. в связи с этим необходимо развивать разнообразные координации вдохов и выдохов.

Речевое дыхание очень важно для осуществления полноценной речевой деятельности и овладения сознательным, выразительным чтением.

С этой целью вам предлагается ряд специальных упражнений, способствующих гибкости и эластичности дыхательного аппарата.

Упражнения для развития речевого дыхания.

Упражнение 1.

Встать прямо. Кисти рук лежат на нижних ребрах грудной клетки – большой палец впереди, четыре пальца на спине. Сделать выдох (все упражнения по дыханию нужно начинать с выдоха). Затем – вдох носом, на одну секунду задержать грудную клетку в расширенном состоянии (состоянии вдоха), затем выдохнуть. Повторить упражнение три раза. При выполнении упражнения не нагибаться вперед, вдох делать максимальный.

Упражнение 2.

Сидя. Делать быстрый вдох носом, затем паузу и быстрый выдох через рот на предмет, висящий близко. Отодвинуть предмет и, делая быстрый вдох, также подуть. Отодвинуть предмет еще дальше, сделать вдох и снова подуть. Мышцы живота работают с хорошей активностью.

Упражнение 3.

Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч. Представьте себе, что перед вами куст сирени и, вы вдыхаете ее запах. Запах замечательный, и вам хочется продлить вдох. После вдоха небольшая остановка, а затем медленный выдох также через нос, как бы стараясь не потерять приятного запаха цветка.

Упражнение 4.

Сделать быстрый вдох и на одном выдохе произнести несколько раз подряд звук П. грудную клетку не сжимать, должны хорошо работать губы.

Упражнение 5.

Для того чтобы приучить себя к контролю над взаимосвязью произвольного вдоха и выдоха, подчиним их счету. Определим длительность вдоха на счет “три”, а длительность выдоха — на счет “шесть”. Чтобы зафиксировать состояние мышц после вдоха, в момент подготовки их к выдоху, даем маленькую паузу на счет “один”. Все упражнение будет протекать в такой последовательности: вдох – один, два, три; пауза – одна единица; выдох – один, два, три, четыре, пять, шесть. Вдох делать носом, а выдох ртом, как бы выдувая воздух на поставленную перед ртом ладонь. Упражнение выполняется три – четыре раза.

Упражнение 6.

Полный вдох берется на счет до трех, с остановкой после каждой цифры, таким образом, вдох происходит в несколько приемов. Во время остановки сохраняется то положение дыхательных мышц, на котором их застает остановка. Вдох делать носом, выдох – через узкое отверстие губ, счет при выдохе от одного до десяти – двенадцати. Последовательность упражнения: вдох – одна остановка – вдох – одна остановка – вдох — одна остановка – выдох – счет десять – двенадцать.