



Речевое дыхание.

Что это?

Дыхание является одной из **важных** функций жизнеобеспечения человека.

Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Правильное дыхание важно и **для развития речи**, так как дыхательная система — это **энергетическая база** для речевой системы.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное **звукообразование**, создает условия для поддержания нормальной **громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности**. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы. Без сильной длительной **воздушной струи** нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы.

Развитие речевого дыхания — один из первых и очень **важных** этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

В чем же отличие речевого дыхания от обычного?

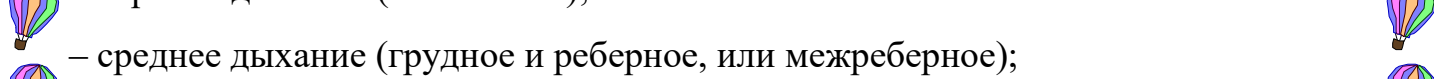
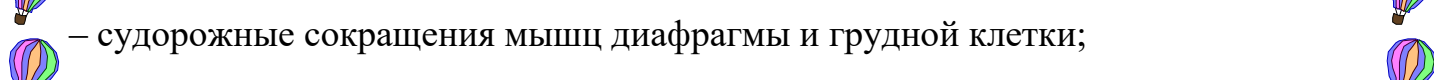
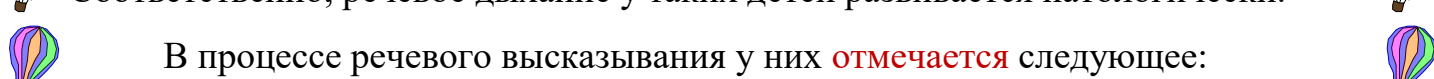
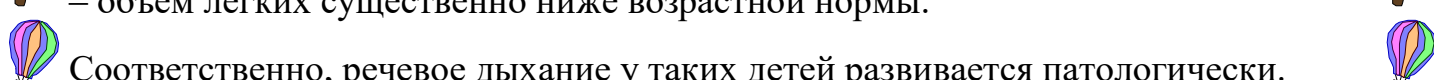
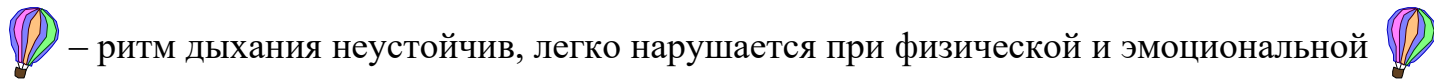
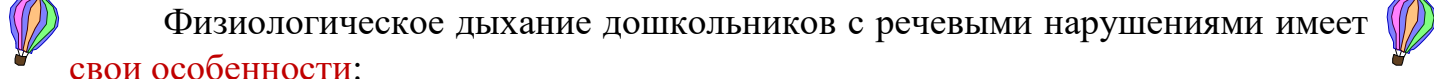
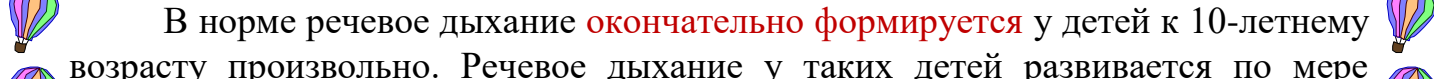
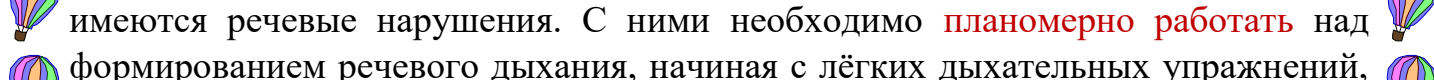
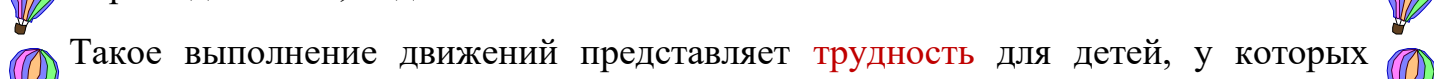
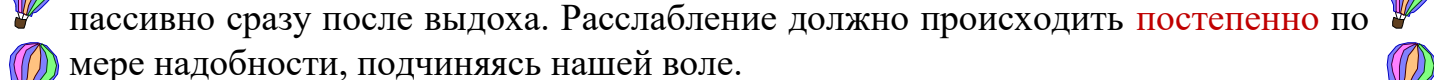
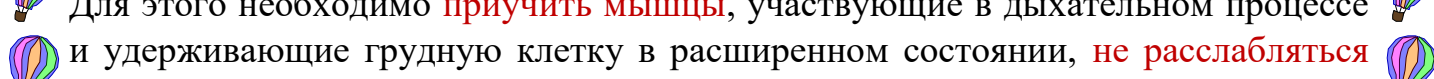
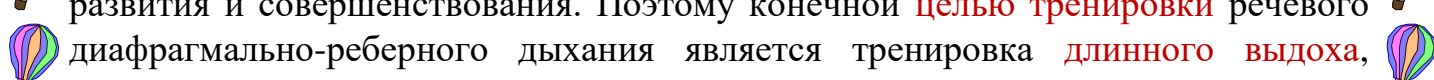
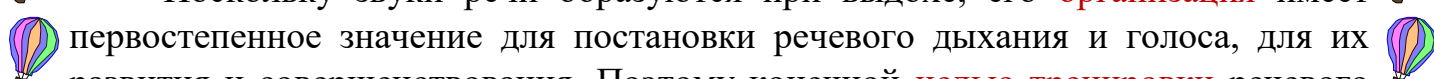
При **физиологическом дыхании** вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания — вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычно физиологического дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют **большого количества воздуха**, постоянного дыхательного запаса, **экономного** расходования его и **своевременного** возобновления, регулируемых дыхательным центром головного мозга. При речевом дыхании **выдох** в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; **вдох** осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха.

Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем — длинный звуковой выдох.

В **начальной** стадии овладения речевым дыханием участвуют **воля и сознание**, направленные на выполнение нужного дыхательного задания. Такое произвольное речевое дыхание, достигаемое только путем тренировки, постепенно становится непроизвольным и организованным.



Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его **организация** имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной **целью тренировки** речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка **длинного выдоха**, тренировка умения **рационально расходовать** запас воздуха во время речи.

Для этого необходимо **приучить мышцы**, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, **не расслабляться** пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить **постепенно** по мере надобности, подчиняясь нашей воле.

Такое выполнение движений представляет **трудность** для детей, у которых имеются речевые нарушения. С ними необходимо **плановмерно работать** над формированием речевого дыхания, начиная с лёгких дыхательных упражнений, переходя к более сложным.

В норме речевое дыхание **окончательно формируется** у детей к 10-летнему возрасту произвольно. Речевое дыхание у таких детей развивается по мере становления речевой функции.

Физиологическое дыхание дошкольников с речевыми нарушениями имеет **свои особенности**:

- дыхание поверхностное, верхнереберного типа;
- ритм дыхания неустойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке;
- объем легких существенно ниже возрастной нормы.

Соответственно, речевое дыхание у таких детей развивается патологически.

В процессе речевого высказывания у них **отмечается** следующее:

- задержки дыхания;
- судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки;
- дополнительные вдохи.

А. Р. Лурия, Н. М. Сеченов, И. А. Сикорский различают **три способа дыхания**:

- верхнее дыхание (ключичное);
- среднее дыхание (грудное и реберное, или межреберное);
- нижнее дыхание (брюшное, или глубокое, или диафрагмальное).

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмальное, или еще его называют диафрагмально-реберное, дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ



Для каждого возраста имеются свои показатели произнесения определенного количества слов на выдохе.

Возраст ребенка	Количество слов на выдохе в норме	Длительность коррекционной деятельности по формированию речевого дыхания
2–3 года	2–3 слова	2–3 мин.
3–4 года	3–5 слов	3–4 мин.
4–6 лет	4–6 слов	4–6 мин.
6–7 лет	5–7 слов	5–7 мин.