

Домашняя игротека

Красивый голос, красивая речь

Уважаемые взрослые, предлагаю вашему вниманию серию статей, посвящённых дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой. Хочу обратить ваше внимание на то, что в данных статьях я рассматриваю её не как комплекс оздоровительных упражнений для всего организма, а как эффективную зарядку для речевого аппарата ребёнка.

Дошкольный возраст - это период активного формирования таких характеристик речи, как темп, ритм, мелодика и звучание голоса, его сила, речевое дыхание. Ребёнок активно контактирует с окружающими, используя при этом речевое общение. Однако ещё не вполне созревшие речевые возможности «создают преграды», вызывая трудности при общении даже с самыми близкими людьми. Так, у многих детей отмечаются либо замедленный, либо ускоренный темп речи. Иногда замедленная речь дошкольников внезапно ускоряется до «космических темпов», а затем так же внезапно замедляется до «черепашьего шага». Часть детей страдает слабым по силе, затухающим к концу фразы голосом. А у кого-то из ребят звучание голоса постоянно сиплое или хрипкое, вибрирующее или с носовым оттенком.

Общение протекает без особых сложностей, если голоса собеседников мелодичны и естественны, передают все чувства, мысли и интонации родного языка. Поэтому дети с монотонными, металлическими, гортанно-резкими или визгливыми голосами, безусловно, испытывают при общении определённый дискомфорт.

У подавляющего же большинства дошкольников отмечаются различные нарушения речевого дыхания:

1. Недостаточный по объёму, неглубокий речевой выдох.
2. Речеведение не на плавном длительном выдохе, а на вдохе или полном выдохе.
3. Речь «взахлёб».
4. Дыхательные движения не пластичные, а напряжённые, прерывистые.
5. Ключичное поверхностное дыхание.

Как видите, трудностей предостаточно...

Поэтому предлагаю вам эффективный путь их решения - комплекс упражнений дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой. **Регулярное проведение упражнений позволит вам преодолеть проблемы, обусловленные нарушенными функциями речи, и решит целый ряд задач:**

- ✚ тренировка мышц диафрагмы для создания так называемой дыхательной опоры голосообразования;
- ✚ усиление вентиляции бронхов, лёгочной ткани, увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- ✚ повышение усвояемости кислорода тканями;

- ✚ развитие подвижности и выносливости голосовых связок, гортани и носоглотки;
- ✚ Формирование ритмичности и пластичности дыхательных движений;
- ✚ выработка правильного речевого дыхания (быстрого, достаточного по глубине вдоха и удлинённого, замедленного речевого выдоха);
- ✚ установка оптимального по силе, звучанию, мелодике голоса;
- ✚ нормализация темпа и ритма речевого поведения.

Кроме того, эта гимнастика поможет вашему ребёнку расстаться с простудными заболеваниями носоглотки.

Чтобы детям было интересно выполнять дыхательную гимнастику, все упражнения оформлены в виде занимательных приключений ёжика Нюх-Нюха и его друзей и сопровождаются рифмовками.

Перед началом освоения комплекса упражнений предлагаю вам учесть несколько рекомендаций.

Прежде всего необходимо научить ребёнка шумному, краткому носовому вдоху (как хлопок в ладоши): вместе с ёжиком Нюх-Нюхом шумно нюхать цветы, конфеты, фрукты и т. д.

Если вы хотите добиться положительного эффекта, то при выполнении упражнений **необходимо соблюдать определённые правила:**

1. Вдох - громкий, короткий, активный, резкий. Недопустимо тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох осуществлять только носом (крылья носа соединяются).

2. Выдох - абсолютно пассивный, как результат вдоха, уходит самопроизвольно. Выдох лучше осуществлять через рот. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Недопустимо фиксировать внимание на выдохе.

3. Вдохи носом делаются только одновременно с движениями. Движения создают короткому вдоху достаточный объём и глубину.

4. Задавать темп и ритм вдохов-движений: выполнять упражнения вместе с детьми, на вдох хлопнуть в ладоши или считать вслух. Дошкольникам совместные действия помогают лучше.

5. Выполнять по четыре вдоха-движения подряд, затем пауза 3-5 секунд. Количество таких «порций» индивидуально. Во время отдыха - паузы, о дыхании не думать: дышать, как дышится.

Гимнастику можно делать как полностью, так и частично, выполняя лишь отдельные игровые упражнения.

Освоив упражнения, можно будет сочетать движения с произнесением звуков, слогов на выдохе: «ворчалки», «шипелки», «сопелки», «кряхтелки», «звенелки», «шумелки», «мычалки», «рычалки», «фырчалки», «свистелки», «бурчалки», «стучалки», «пищалки», «щебеталки» и т. п. ёжика Нюх-Нюха и его друзей.

Подробное описание упражнений будет опубликовано в следующих статьях.

Удачи вам и вашим детям!