

«Дыхание – основа речи»

Педагог Орехова
Марина Васильевна

Задачи:

- * 1. Раскрыть понятие: фонационное (озвученное) дыхание.
- * 2. Узнать какими качествами должно обладать фонационное (озвученное) дыхание?
- * 3. Узнать типы дыхания и типы выдыхания.
- * 4. Разобрать и запомнить набор упражнений для развития фонационного дыхания.
- * 5. Выполнить упражнения вместе со мной.

Фонационное дыхание

- * Фонационное (озвученное) дыхание – дыхание, связанное со звуком. То есть **это** тот алгоритм **дыхания**, который задействован во время нашей речи.

Качества фонационного дыхания

- * Глубина. «Дышите глубже - вы взволнованы» - в этом афоризме мы находим намек на важнейшее качество: дыхание должно быть глубоким, то есть осуществляться нижнерёберными мышцами брюшного пресса и диафрагмой.
- * Частота дыхания. Нам требуется частое дыхание, т.е. в потоке речи мы должны осуществлять постоянный, автоматический, рефлекторный, незаметный для аудитории добор воздуха. Необходимо воспитывать частое дыхание!!! Частые незаметные доборы воздуха позволяют свободно пользоваться выразительными средствами речи.

Типы дыхания

- * Верхнее дыхание
 - * Грудное дыхание
 - * Диафрагмальное дыхание
 - * Диафрагмально - реберное дыхание - вдох и выдох при таком дыхании совершается благодаря изменению объёма грудной клетки, вследствие сокращения диафрагмы, межреберных дыхательных мышц и нижнебрюшных мышц живота.
- Диафрагмально-рёберное дыхание считается правильным!

Упражнение «Тон»

(настраиваем голосовой и дыхательный аппараты)

Представьте себе, что вы наслаждаетесь отдыхом на берегу моря. Шум волн, ласковое солнце. Закройте глаза, чтобы ничто не отвлекало вас, расслабьте и потяните звук «м...» Голова медленно совершает круговые движения: мышцы шеи, лица плеч свободны. Имитация стога на звуке «м» позволяет не только снять мышечное напряжение, но и найти свой речевой центр или речевую середину, то есть самый удобный и естественный тон звучания вашего голоса.

Тон - высота звучащего в момент речи голоса.

Упражнение «Колокол»

(работаем на объемностью звука, усилением его звонкости)

Движением всей руки как бы ударяем в колокол и слушаем долгий отзвук, имитирующий колокольный гул, так же используем, например, сонорный звук «м» и звукоряд гласных ИЭАОУЫ.

Например:

ММиММ

ММэММ

ММаММ

ММооММ

И т.д.

Упражнение «Глина»

Мнем старательно всеми пальцами одной руки воображаемую глину, помогая себе созвучиями сонорных звуков и звукоряда гласных : ИЭАОУЫ.

Например:

ММММнили

ММММнэли

ММММнали

ММММноли

и т.д.

Упражнение «Шарик»

(формируем правильное фонационное дыхание)

Попробуем сделать несколько вдохов диафрагмально-реберным дыханием.

Представьте, что ваш живот это шарик, который нужно надуть, при этом совершенно не должны двигаться плечи и верхняя часть грудной клетки. Руки стоит расположить так: правая на животе, левая на грудной клетке.

Упражнение «Книга»

Лягте на ровную поверхность, положите на живот книгу, её вес должен хорошо ощущаться. Далее начинаем дышать, старайтесь, чтобы книга поднималась и опускалась равномерно.

Напоминаю, что при этом совершенно не должны двигаться плечи и верхняя часть грудной клетки!

Упражнение «Собачка»

Чтобы понять, где же находится та волшебная мышца, что постоянно на слуху, называемая диафрагмой, нужно встать на четвереньки и начать очень часто дышать через рот, как собачка. Тут – то вы и почувствуете, где же находится диафрагма. Долго выполнять это упражнение не стоит. Внимательно следите за своим состоянием, может закружиться голова.

Типы выдоха

- ❖ Первый тип выдоха обслуживает спокойную, плавно звучащую речь.
- ❖ Второй тип выдоха обслуживает волевою речь, на сдержанном темпераменте.
- ❖ Третий тип выдоха обслуживает экспрессивную, эмоциональную речь, которая произносится в быстром темпе.

Упражнение звонок

(учимся переключать типы выдоха)

❖ Первый тип выдоха:

Попробуйте, не отрывая пальца от звонка, одним длинным звуком позвонить приятелю в дверь:

Зззззззззззззззззз... зззззззззззззззззз... зззззззззззззззззз...

❖ Второй тип выдоха:

Теперь позвоним в звонок более настойчиво, проявляя нетерпение.

Зззззззз... зззззззззз... зззззззззз... зззззззззззз...

❖ Третий тип выдоха:

Теперь подразним долго не открывающего нам дверь друга короткими, назойливыми звонками.

Зз... зз... зз... зз...

Заключение

Работа над дыханием является первым этапом овладения речевым голосом.

В условиях публичного выступления от избыточного волнения мы ощущаем, что нам не хватает воздуха, это усиливает панику. Для преодоления волнения важно собраться с духом и восстановить нормальное дыхание. Подытожу наш сегодняшний видео – урок: - « Дышите глубоко, используя диафрагмально-реберное дыхание, дышите настолько часто, насколько вам это необходимо в конкретной речевой ситуации».