

Почему одни дети говорят так, что их хочется слушать часами, а речь других утомительна и скучна? Почему «поставленные» звуки и правильный грамматический строй — обязательное, но не достаточное условие красивой и лёгкой речи?

Секрет — в дыхании!

Говорим, как дышим! От дыхания зависит способность управлять тембром, громкостью и модуляциями голоса. Дыхание влияет на интонацию и даже на построение предложений: человек, которому «мало» воздуха, говорит простыми фразами, а монологическая речь даётся с трудом.

Искусству правильно дышать учатся студенты театральных вузов и музыканты, но оно нужно абсолютно всем! То, как мы говорим, влияет на впечатление о нас, помогает (или мешает) добиваться нам целей, речь становится проводником наших мыслей и чувств. Поэтому давайте искать «зоны роста», чтобы научиться правильно дышать и легко говорить!

Сядьте ровно и НА ОДНОМ ВЫДОХЕ как можно чётче скажите фразу: Шли семеро стариков. Говорили старики про горох. Первый говорит: Горох хорош! Второй говорит: Горох хорош! Третий говорит: Горох хорош! Четвёртый говорит: Горох хорош! Пятый говорит: Горох хорош! Шестой говорит: Горох хорош! Седьмой говорит: Горох хорош!

Получилось? А теперь проанализируем результат!

До сколько стариков получилось досчитать?

- 1-2 — задействован очень малый объем лёгких и воздуха не хватает на большую фразу
- 4-5 — неплохо
- 6-7 — отличный результат

Объём вдоха, на котором мы говорим, тесно связан с типом дыхания. Если человек дышит только грудью или плечами (грудной и ключичный тип дыхания), то он почти не задействует нижние отделы лёгких и диафрагму, и ему будет не хватать воздуха на длинные предложения.

Проверить, как именно человек дышит, очень легко: положите одну руку на грудь, а вторую на живот и повторите ещё раз фразу про стариков и горох. Если на вдохе перед началом фразы обе руки приподнялись, значит работает и живот, и грудь. Если одна рука осталась неподвижна, то соответствующая зона «выключена».

Когда не хватает воздуха, речь переходит в режим энергосбережения: голос становится тихим и интонации смазанными. В школе такую манеру

речи часто списывают на слабые знания, а ребёнку просто не хватает воздуха, чтобы говорить чётко и уверенно.

Что делать? Конечно же тренироваться! Делимся тремя эффективными упражнениями, которые помогут зазвучать!

□ *Егорки на горке*

Долгоговорка (именно так называются упражнения на развитие дыхания), которая подойдёт и детям, и взрослым.

Садимся или становимся ровно, плечи расслаблены. Говорим: «На горе на горке жили тридцать три Егорки», берём полный вдох животом и грудью и начинаем спокойно, но чётко говорить без добора воздуха «раз Егорка, два Егорка, три Егорка, ...» и так, пока хватает воздуха.

Занимаясь регулярно, по этой долгоговорке удобно отслеживать ваш прогресс, а ещё можно проводить шуточные соревнования «кто больше» — это беспроигрышный вариант заинтересовать ребёнка упражнениями.

□ *Спой, птичка*

Пение — прекрасный способ развить контроль над дыханием и научиться управлять своим голосом. Важно петь громко, в полную силу и делать это с душой. Если ваш ребёнок любит подпевать радио или сам сочиняет песенки, не мешайте, даже если с музыкальным слухом не всё идеально.

□ *А я иду, шагаю, говорю*

Для тренировки речевого дыхания очень эффективно такое упражнение: попробуйте управлять голосом во время быстрой ходьбы или сразу после физической нагрузки. Сделать голос ровным и уверенным после того, как попрыгал на скакалке, нелегко, но это даёт почувствовать человеку власть над своей речью.