**Консультация для родителей**

**«Дышим правильно – говорим легко»**

**Учитель-логопед: Воронова О.Г.**

**МДОУ «Детский сад №236»**

 Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

 Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения.

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

 Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, то есть между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, лёгкий. Выдох – длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15).

 В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания (то есть синтагмы).

 Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

 Речевое дыхание считается *неправильным*, если выявляются следующие ошибки:

* Подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
* Слишком большой вдох;
* Учащенность дыхания;
* Укороченность выдоха;
* Неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
* Неправильная осанка.

 **Дыхательная гимнастика**

 Поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция – это единые взаимообусловленные процессы, тренировка дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно. Задания усложняются постепенно: тренировка длительного речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом – на словах, затем – на короткой фразе, при чтении стихов и прозы.

 Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) и во время движения.

 Задачи гимнастики – освоить технику смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки, диктуемые логикой.

 Воспитание и развитие темпа и ритма дыхания реализуется через систему целенаправленных тренировок. Темп и ритм дыхания формируются в процессе упражнений (статических и динамических), которые выполняют сначала без речи, затем с вербальным сопровождением (при произнесении изолированных звуков, звукосочетаний, слов, фраз).

 Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

 **Обратите внимание!**

 При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

* Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;
* Не заниматься после еды;
* Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
* Не переутомляться, при недомогании отложить занятия;
* Дозировать количество и темп проведения упражнений.

 При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

 ***Рекомендации:***

* Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине – это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.
* Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.
* Вдыхать бесшумно. При вдохе набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.
* Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).
* На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.
* В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.
* Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.
* Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.