

### **Памятка для родителей «Правила речевого дыхания»**

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Например, если вне речи мы дышим через нос, то во время речи вдох берётся через рот, если вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, то в речи вдох и выдох неравномерны: вдох короткий, но не резкий, а выдох длительный (в 6 – 8 раз длиннее вдоха).

На что же следует обратить внимание:

- ❖ Чтобы ребёнок не начинал говорить, не сделав вдоха.
- ❖ Чтобы всегда говорил только на выдохе.
- ❖ Чтобы во время вдоха не втягивал воздух носом, а делал вдох через рот.
- ❖ Чтобы вдох был мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным.
- ❖ Чтобы при вдохе живот поднимался, а при выдохе опадал (нижнедиафрагмальное дыхание).
- ❖ Чтобы плечи во время дыхания были совершенно неподвижно.
- ❖
- ❖ Чтобы грудь не поднималась сильно при вдохе и не опускалась при выдохе.
- ❖ Чтобы, сделав вдох, ребёнок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.
- ❖ Чтобы после выдоха перед новым вдохом обязательно сделал остановку приблизительно на 2 – 3 секунды.
- ❖ Чтобы во время речевого дыхания не было никакого напряжения.

Предваряют выполнение этих правил специальные занятия по развитию речевого дыхания, по формированию нижнедиафрагмального дыхания.

Примерные упражнения:

- «Надуй игрушку»
- «Задуй свечу»
- «Ветерок шелестит листьями»
- «Прокати карандаш по столу».

Необходимо обращать внимание детей на различные силу, высоту и тембр голоса.

Примерные упражнения:

- ✓ «Эхо»
- ✓ «Скажи тихо, скажи громко»
- ✓ «Кто как кричит?»

(звукоподражания животным, различным шумам).

