

## Консультация:

### «Правильное дыхание — основа речевого звучания»

Без **правильного дыхания** невозможно выразительная речь, так же как невозможна жизнь без воздуха. От того как мы дышим, зависит не только красота, легкость, плавность вашего голоса, но и мелодичность речи, и гармоничность мыслей и, наконец, способность грамотно их излагать.

**Дыхание** формируем постепенно, начиная с простых упражнений, которые знакомят обучающего с самим принципом **правильного дыхания**: стараемся зафиксировать сознание на мысли термина «*вдох вниз живота*». **Дыхательный** тренинг нужно проводить в динамике. Уже известно, что во всем мире наблюдается убыстрения темпа – ритма. Увеличилась скорость подачи и восприятия информации. Далеко в прошлом остаются неспешные разговоры сидя на стульях, все чаще и чаще диалоги происходят в движении, следовательно нужно распределить свой выдох так, чтобы речь **звучала** легко и непринужденно, даже при очень активном физическом действии (*при беге, погонях, в игре с мячом*). Используя движения, тренирующие **дыхательную** мускулатуру и одновременно формирующие мышечное чувство, можно добиться более точной организации **звукоречевых движений**. Комбинирование этих движений создает широкую гамму приспособлений, позволяющих добиться органичного слияния **дыхания и звука**.

Приступая к занятию необходимо знать это:

- вращая головой (*повороты, наклоны*) активизируют мышцы, расположенные возле верхних **дыхательных путей**, снимают напряжение с окологортанной мускулатуры и улучшает кровоснабжение верхних частей легких.

-упражнения с наклонами при установленных на талии руках, создают условия для лучшей вентиляции верхних долей легких.

-упражнения, при которых руки разводятся в стороны, помогают регулировать движения межреберных мышц и отвечают за работу средних долей легких.

-упражнения, с движением рук выше головы отвечают за работу нижних долей легких, активизируя **дыхательную** функцию в нижней части грудной клетки и диафрагмы.

-упражнения с движением ног (*из любой позиции –сидя, лежа, стоя*) укрепляют мышцы брюшного пресса, диафрагмы и поясничной мышцы столь важные для овладения полным **дыханием**.

Упражнения выполняются плавно и легко. Стремиться в них к тому, чтобы во время **дыхательного** тренинга ребенок испытывал самые приятные ощущения, так как любое насилие над своим организмом ведет к возникновению мышечных зажимов, которые неизбежно трансформируются в зажимы психического свойства.

От того, как человек умеет дышать, зависит красота, сила и легкость голоса, богатство его в динамических эффектах, музыкальность, мелодичность речи. Рациональное **речевое дыхание** способствует физическому развитию голосового аппарата, снимает утомление, как общее, так и голосовые, помогает дать голосу легкость, индивидуальное **звучание**, яркость, округлость, полетность, тембральную окраску, кроме того **правильное дыхание** предохраняет голос от переутомления, преждевременного изнашивания и позволяет надолго сохранить его лучшие качества. Прежде чем приступить к тренингу, нужно детей приучать к наблюдению за своим **дыханием**. Затем, к изучению групп мышц, задействованных в **дыхательном процессе**, определить тип **дыхания**. Для этого нужно выполнять следующие **правила**:

-мышечная свобода, раскрепощение- свойственное спящему человеку,

-лицевые мышцы и язык должны быть расслаблены,

-грудная клетка и ключицы остаются в состоянии покоя, их нельзя поднимать и опускать.

Приступая к – занятиям по технике речи, нужно знать, что в процессе голосообразования огромную роль играет осанка. Под осанкой понимают привычную манеру человека располагать тело в пространстве. Если человек без особого напряжения, свободно держит прямо голову и корпус, если плечи его располагаются свободно на одном уровне, естественно без особого напряжения слегка опущены вниз и отведены назад, грудная клетка умеренно поднята, живот слегка подобран, если он привык сохранять это положение не только стоя, но и во время ходьбы, сидения, работы – то мы говорим, что у этого человека **правильная** профессиональная осанка. Любопытно заметить, что в процессе выработки **правильной** профессиональной осанки развиваются именно те мышцы, которые принимают активное участие в **дыхании**. Следовательно, занимаясь **дыхательной гимнастикой**, мы способствуем формированию **правильной осанки точно так же**, как сама **правильная** осанка предопределяет успешность овладения навыками ритмичного **правильного дыхания**. При отсутствии органических недостатков, причиной **неправильной** осанки может быть общая расхлябанность человека, расслабленность и вялость его скелетной мускулатуры: главным образом мышц спины и брюшного пресса. Для того, чтобы воспитать **правильную** осанку необходимо желание, настойчивость и постоянный самоконтроль, а также применение специальных упражнений для укрепления мускулатуры. Кроме общеразвивающих упражнений (ходить с книгой на голове, с гимнастической палкой, удерживаемой локтями на спине под лопатками, со сцепленными руками на затылке и т. д.) можно использовать упражнения для улучшения осанки и укрепления позвоночника и подготовке всего тела к звучанию следующих упражнений: «Пол – потолок», «Веревочка»(закручивание, «Мельница», «Велосипед», «Ножницы»