**ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ОСНОВА РЕЧЕВОГО ЗВУЧАНИЯ**

*Волкова А.В.- учитель логопед, Морозова Т.А.- воспитатель,*

МБДОУ детский сад №32 «Ромашка», г.Тамбов

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 темпо – 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 его 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 общая расхлябаннось 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».