# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Звездочка" общеразвивающего вида

*Учитель – логопед Осипова Е. В.*

**«Речевое дыхание»**

*Памятка для родителей.*

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания.

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).

**Правила речевого дыхания:**

– ребёнок не должен начинать говорить, не сделав вдоха;

– ребёнок должен всегда говорить только на выдохе;

– во время вдоха не должен втягивать воздух носом, а делать вдох через рот;

– вдох должен быть мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным;

– при вдохе живот должен подниматься, а при выдохе опадать (нижнедиафрагмальное дыхание);

– плечи во время дыхания должны быть совершенно неподвижными;

– грудь не должна подниматься сильно при вдохе и не опускаться при выдохе;

– сделав вдох, ребёнок сразу же должен начинать говорить, не задерживая дыхания;

– после выдоха перед новым вдохом обязательно должен сделать остановку приблизительно на 2 – 3 секунды;

– во время речевого дыхания не должно быть никакого напряжения.

Существуют специальные упражнения по развитию речевого дыхания, по формированию нижнедиафрагмального дыхания.

Например:

* «Надуй игрушку» (воздушный шарик)
* «Задуй свечу»
* «Подуй на водичку»
* «Сдуй ватку с ладони»
* «Прокати карандаш по столу».

*Материал с сайта - https://nsportal.ru/*