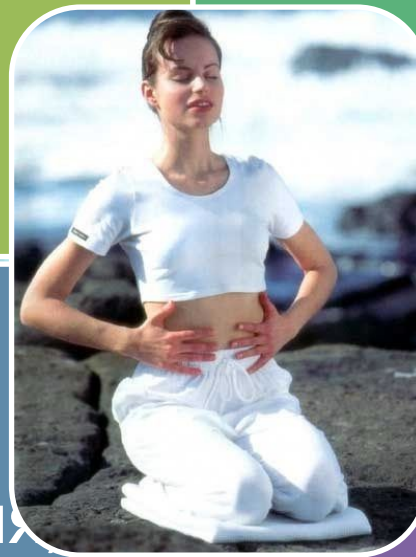


Диафрагмальное дыхание-
залог красивой речи и
здоровья всего организма!

Подготовила: учитель-логопед Имашева А.
Ж

Дыхание - это источник жизни и присутствия.

Дыхание - это тонкий механизм, посредством которого регулируются абсолютно все функции организма, обеспечивающий связь организма с внешней средой.



Дыхание - это энергия, содержащая в своем потенциале все возможности, знания и силу.

Дыхание - это основа звучания голоса.

Три типа дыхания

Верхнее-реберное,

при котором
действует только
верхняя часть груди и
легких

Диафрагмально- реберное

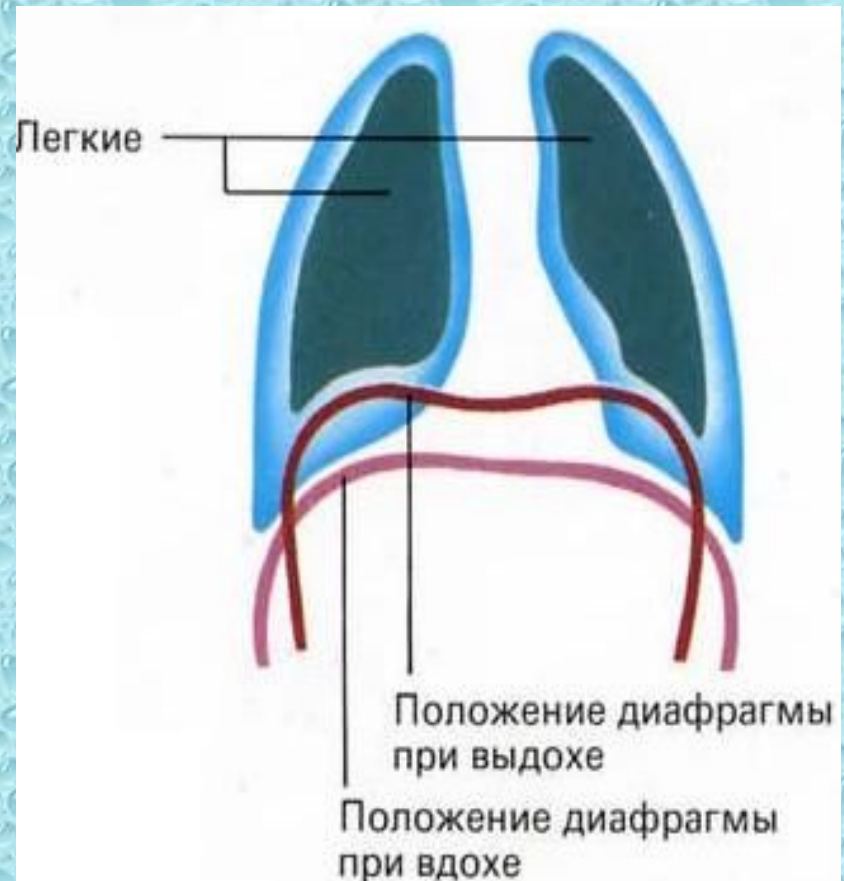
(нижнедиафрагм
альное или
грудно-
брюшное)

Грудное,

при котором
действует
большая часть
груди и легких.

Диафрагма – это куполообразная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Она также называется иногда грудобрюшной преградой.

- Диафрагма сокращается на вдохе. При этом купол диафрагмы становится плоским, брюшные мышцы выдаются вперед, а нижние ребра раздвигаются в стороны.
- Во время выдоха диафрагма расслабляется, а нижние ребра и брюшные мышцы втягиваются. Эти движения помогают вытолкнуть весь воздух из легких.



Диафрагмальное дыхание менее утомительно и создает наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата. При этом виде дыхания равномерно заполняется воздухом вся полость легких, они хорошо вентилируются.

Учимся дышать животом



- В положении лежа

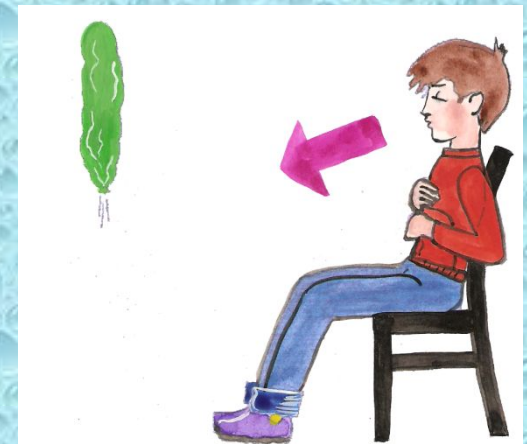
Положите одну руку на живот чуть ниже пупка, а другую – на верхнюю часть груди. Это нужно для проверки, все ли Вы делаете правильно. Если рука на животе слегка поднимается и опускается, а рука на груди практически неподвижна, значит все идет как надо.

- Делаем **вдох через нос** без напряжения и усилий. Не форсируем естественное дыхание. При этом **живот должен округлиться**, словно воздушный шар.

- Плавно, без паузы переходим к выдоху, слегка приоткрыв губы.

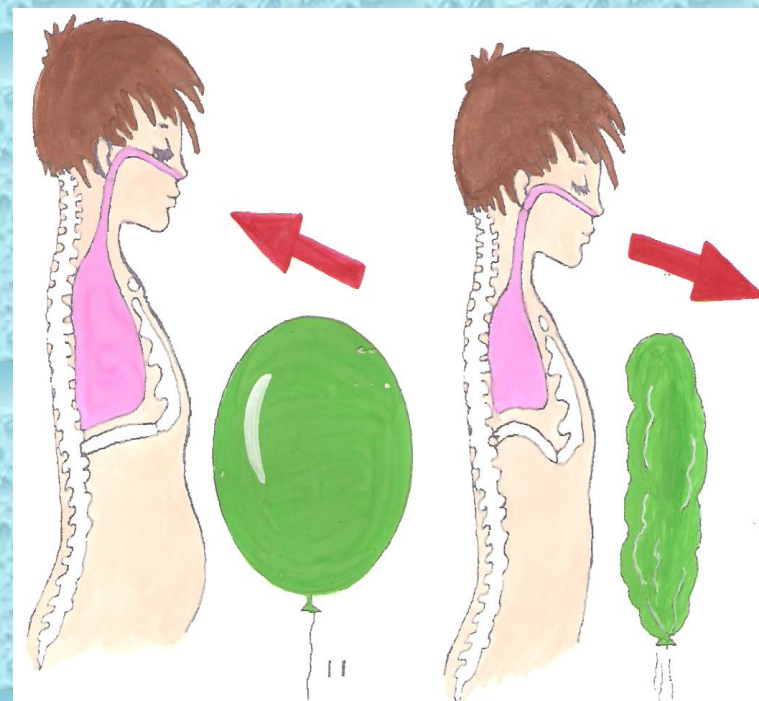
Выдох должен производиться с некоторым усилием. При этом **живот медленно втягивается.**

После освоения дыхания животом в положении лежа можно переходить к дыханию **в положении сидя**. Голова, шея, спина находятся на одной вертикальной линии, голову не роняем, а смотрим прямо перед собой. В этой позе работающих мышц уже больше, так как необходимо поддерживать равновесие тела. Поэтому больше внимания требуется для контроля над состоянием расслабленности. Но главным объектом, на котором удерживается сознание, остается живот и его движения. **Амплитуда движений передней стенки живота должна быть максимальной.**



- Не следует форсировать движение брюшной стенки, ее перемещения должны быть спокойны и естественны. Выдыхая воздух, представьте, например, что выдох — это легкий утренний ветерок, наполняющий парус выходящей в море яхты.

- **Выдох длиннее**, продолжительнее вдоха в 2 - 4 раза. Обращайте на это особое внимание. За выдохом без задержки и паузы должна наступить фаза вдоха. Затем дыхательный цикл повторяется.



Формирование речевого дыхания

- Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова.

Как на горке , на пригорке (вдох)

Стоят тридцать три Егорки(вдох)

Один Егорка, два Егорка (вдох)

Три Егорка, четыре Егорка (вдох)

- Чтение стихотворений.

Среди белых голубей (вдох)

Вот летает воробей (вдох)

Откликайся, не робей (вдох)

Вылетай – ка, воробей !

- Нарращивание слов в предложении.

Падает снег (вдох).

Тихо падает снег (вдох).

Тихо падает белый снег (вдох).

Рациональное использование ротового выдоха способствует яркости, четкости и разборчивости речи, развитию мелодичности и звучности голоса.