**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:
1.Чтобы ребёнок не начинал говорить, не сделав вдоха.
2.Чтобы всегда говорил только на выдохе.
3.Чтобы во время вдоха не втягивал воздух носом, а делал вдох через рот.
4.Чтобы вдох был мягким и коротким, а выдох – длительным и плавным.
5.Чтобы при вдохе живот поднимался, а при выдохе опадал (нижнедиафрагмальное дыхание).
6.Чтобы плечи во время дыхания были совершенно неподвижно.
7.Чтобы грудь не поднималась сильно при вдохе и не опускалась при выдохе.
8.Чтобы, сделав вдох, ребёнок сразу же начинал говорить, не задерживая дыхания.
9.Чтобы после выдоха перед новым вдохом обязательно сделал остановку приблизительно на 2 – 3 секунды.
10.Чтобы во время речевого дыхания не было никакого напряжения.
Предваряют выполнение этих правил специальные занятия по развитию речевого дыхания, по формированию нижнедиафрагмального дыхания.

