**Консультация для родителей:**

**«Речевое дыхание – дыхание в процессе речи»**

Основой речи, ее правильности и красоты звучания считается дыхание. Дыхание – естественный и необходимый для жизни человека процесс. Именно благодаря дыханию в кровь, которая питает тело и мозг человека, поступает кислород.

Прежде всего, необходимо сказать, что дыхание в жизни человека осуществляется непроизвольно и выполняет функцию газообмена в человеческом организме. С одной стороны, дыхание происходит рефлекторно без вмешательства человеческого сознания, а с другой – этот процесс управляемый, например, когда дыхание связано с произнесением речи, когда дыхание включено в процесс говорения. Такое дыхание называется речевым (фонационным, или звуковым) дыханием.

**Речевое дыхание** – это

– *«дыхание в процессе речи*», отличающееся от обычного более быстрым вдохом и замедленным выдохом, значительным увеличением дыхательного объема, преимущественно ротовым типом дыхания, максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе»;

– *«дыхание при речи»*, отличающееся от физиологического. Речевое дыхание характеризуется более коротким и глубоким вдохом через рот. Объем вдыхаемого воздуха по сравнению с дыханием в покое увеличивается примерно втрое. Время выдоха заметно удлиняется, становится в 7-8 раз больше времени вдоха. Число дыхательных движений в минуту сокращается с 16-18 до 8-10»;

– *«дыхание в процессе речи»*, отличающееся от физиологического рядом особенностей: соотношением длительности вдоха и выдоха (при речевом дыхании вдох значительно короче, а выдох продолжительнее); характером их осуществления (при речи дыхание преимущественно ротовое, физиологическое дыхание в норме – носовое), объемом дыхательного воздуха (при речи дыхательный объем увеличивается в 3-4 раза и равен1600-2000 см), числом дыхательных актов в минуту и др.»;

– *«речевое дыхание»* является основным источником энергии при образовании звуков речи. Фонационное дыхание отличается от физиологического тем, что оно произвольно, вдох короче, выдох, напротив, замедлен, прерывист, подчинен произнесению текста, очередной вдох осуществляется без паузы. При производстве звука струя выдыхаемого воздуха встречает на своем пути сомкнутые и напряженные голосовые связки. Благодаря колебанию голосовых складок у голосовой щели в струе выдыхаемого воздуха образуются волны сгущения и разрежения, происходят колебания воздуха, которые и образуют звук. Речевой выдох происходит в основном через рот, небольшие порции воздуха выходят через носовые отверстия небольшими порциями только при фонации некоторых отдельных звуков. Общепризнанным типом дыхания при фонации считается рёберно-диафрагмальный, который осуществляется за счет сокращения диафрагмы и межрёберных мышц.

**Основные критерии правильного фонационного дыхания:**

• не происходит перегрузки воздухом легких;

• голосовые связки не вынуждаются приспосабливаться к давлению на них воздуха;

• подсвязочное давление максимально смягчено;

• дыхательные движения грудной клетки сведены к минимуму;

• при изменениях голоса по высоте и силе затраты воздуха сведены к минимуму;

• голосовые связки в процессе речи не изменяют свой функциональный режим;

• в речевом процессе сохраняется участие всех дыхательных мышц;

• грудная клетка и вся верхняя часть голосового аппарата освобождены от напряжения;

• глоточная полость максимально расширения при необходимости».

Таким образом, речевое дыхание – это дыхание в процессе речи. От обычного речевое дыхание отличается следующими признаками:

• более быстрым вдохом и замедленным выдохом;

• значительным увеличением дыхательного объема;

• преимущественно ротовым типом дыхания;

• максимальным расхождением голосовых складок на вдохе и сближением их почти до соприкосновения на выдохе.

С одной стороны, дыхание – акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию газообмена в человеческом организме. Но, с другой стороны, дыхание – процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с произнесением речи, и, следовательно, оно требует специальной тренировки.

Подготовила учитель-логопед:

Карпеченкова Н.А.