**Дыхательные техники, которые помогают справиться с волнением.**

Специальные дыхательные упражнения для правильной и красивой речи

Специальные дыхательные упражнения способствуют развитию силы голоса, формированию правильного тембра речи и предупреждают заикание и запинки.

На Востоке считается, что дыхание нижней частью живота является наиболее эффективным дыхательным упражнением. И ввести в свой дневной рацион минут десять такого дыхания будет очень полезно.

Дыхательные упражнения можно выполнять и сидя за компьютером, и стоя. Дыхание животом идеально для расслабления.

 1. Вот один из самых простых методов снятия напряжения – сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (вдох носом, выдох ртом). Одновременно с дыханием животом можно выполнять «незаметные» упражнения, например, сжимать-разжимать кулаки.

2. Упражнение «Ладошки» — одно из упражнений системы оздоровления А.Н. Стрельниковой. И.п.: встать (сесть) прямо, показать ладошки, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

3. Поднять руки над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опустить руки – выдох. - Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох и т. д.

4. Произнести слоги на одном выдохе (СПА – СПО – СПУ – СПЫ – СПЭ);

5. Произносить  слова на одном выдохе (дни недели, счёт до 10, названия месяцев);

6. Фразы на одном выдохе.

Пословицы: Без труда не вынешь и рыбку из пруда. Любишь кататься – люби и саночки возить.

Загадки: «Сидит дед во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает».

4. Прочитать стихотворения на одном выдохе под мяч (каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол). Травка зеленеет, солнышко блестит, ласточка с весною в сени к нам летит. Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч.

Положение тела

Правильная осанка также способствует формированию уверенного, свободного голоса. Поэтому, сидя на рабочем месте, старайтесь держать спину ровно, прямо, не горбитесь, опирайтесь на спинку стула. Держите голову прямо, смотрите перед собой во время разговора (поворот головы, наклон головы вниз зажимает, сдавливает голос).

Улыбайтесь. Улыбка поможет Вам не только расслабить мышцы, освободить голос, но и сделает речь эмоционально-выразительной, создаст хорошее настроение Вам и Вашим детям.