

## Упражнения для развития правильного речевого дыхания

Речевое дыхание является основой звучащей речи. Обеспечивает нормальное голосообразование и звукообразование, а также способствует сохранению плавности и музыкальности речи.

Вдох-выдох	Выбрать удобную позу (лежа, сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).
	Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный, плавный выдох через рот.
Произнесение гласного на выдохе	Сделать короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произносить один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).
Произнесение гласных	Произнести плавно на одном выдохе несколько звуков: ааааа      аааааоооооооооо      ааааауууууууууу
Счёт на выдохе	Посчитать на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следить за плавностью выдоха.
Обратный счёт на выдохе	Посчитать на одном выдохе: произвести обратный счет (десять, девять, восемь...).
Пословицы и скороговорки на выдохе	Чтение пословиц, поговорок, скороговорок на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении. Капля и камень долбит. Правой рукой строят – левой ломают. Кто вчера солгал, тому завтра не поверят. На скамеечке у дома целый день рыдала Тома. Не плюй в колодец – пригодится воды напиться. На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора. Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...