**Дышим правильно - говорим легко**

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активная нижняя, самая ёмкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижны.Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.  
Вдох при речи короткий, легкий. Выдох – длинный, плавный.  
 В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через нос и рот, а в процессе речевого выдоха воздух идет через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания.  
Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

**Дыхательная гимнастика**

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.  
При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

1. Не заниматься в пыльной, не проветренной комнате.
2. Не заниматься после еды.
3. Занятия проводить в свободной одежде.
4. Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.
5. Дозировать количество и темп проведения упражнений.

**Упражнения**

**1. «Толстяки».**

Лечь на спину, положить ладонь одной руки на грудь, а другой на подвздошную область живота, между пупком и нижней границей грудной клетки.  
Сделав предварительно глубокий вдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая вашу руку. Грудная клетка должна остаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Проделать 3-5 плавных ритмических дыханий.

**2. «Полный вдох»**

После предварительного выдоха сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Произойдет полный вдох. Положить ладони на передние боковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, старясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха необходимо постепенно увеличивать. Повторить 3-6 раз.

**3. « Качаем пресс»**

Упражнение следует делать в исходном положении лежа 5-6 раз подряд. Для выполнения упражнения использовать мешочек с песком весом в 1,5 –2 кг. Мешочек положить на живот. Сделать глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как в предыдущем упражнении, движением передней стенки живота необходимо поднять мешочек с песком как можно выше. На медленном выдохе мешочек опустить.

**4. «Фиксированный выдох».**

После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой.

**5**. **«Кто длиннее».**

Распределить длину фиксированного выдоха до 15 секунд, мысленно считая до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.  
Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Вместо счета можно мысленно произносить ряды гласных: и,э,а,о,у.ы или какой-либо текст (пословицу, поговорку, стихи).