

### Упражнения для развития правильного речевого дыхания.

**1.** Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте 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 произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

**2.** Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

**3.** Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (**а, о, у, и, э, ы**).

**4.** Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

*ааааа*

*аааааоооооооо*

*ааааауууууууу*

**5.** Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (*один, два, три...*), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (*десять, девять, восемь...*).

**6.** Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки 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...*

Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе? ;о)

**7.** Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

#### Репка.

*Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.*

*Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.*

*Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!*

*Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!*

*Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!*

*Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!*

*Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут - вытянули репку!*

Отработанные умения можно и нужно закреплять и всесторонне применять на практике.