**Упражнения для развития правильного речевого дыхания**

 *(упражнения питания голоса)*

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).

 Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

аaaaa

аaaaaooooooo

аaaaaуууууу

4. 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…).

5. 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?

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

Сказка «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!

 Все последующие упражнения, приведённые в данной статье, рассчитаны на исполнение с учетом описанной техники речевого дыхания.