**Дыхательная гимнастика (автоматизация навыков нижнереберного диафрагмального дыхания)**

Дыхание — главная функция человеческого организма, основа **речи**. Чтобы произнести фразу, нужен достаточный объем воздуха, который, проходя постепенно, струей через связки, как смычок по струнам, заставляет звучать «голосовой инструмент». Дыхание должно быть активным, целенаправленным.
Дыхание бывает трех типов: ключичное, грудное, грудо-брюшное (диафрагмальное нижнереберное). Ключичное дыхание — поверхностное. При этом типе дыхания поднимаются плечи, так как воздух входит только в верхушки легких, не раздвигая грудную клетку.

При грудном типе дыхания реберная часть раздвигается на треть.

При нижнереберном диафрагмальном типе дыхания грудная клетка раскрывается полностью. Наполняются воздухом нижние отделы легких, в свою очередь они оказывают давление на диафрагму, которая опускается, при этом «выпячивается» живот. Плечи остаются спокойными, спина — прямой.

Дыхание, **голосообразование и артикуляция** — взаимообусловленные процессы, поэтому тренировку дыхания, улучшение голоса и **уточнение артикуляции** проводят одновременно. Задания усложняются постепенно: тренировка речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом — на словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и прозы. Контролировать правильное речевое дыхание можно с помощью ладони, если положить ее на область диафрагмы.

Задачи дыхательной гимнастики: освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильно соотносить вдох и выдох, распределять выдох на определенные **речевые отрезки**, согласовать процесс дыхания и голосоведения.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию прав ильного **речевого дыхания** с удлиненным, постепенным выдохом, что позво ляет произносить различные по длине речевые отрезки.

Рекомендации при выполнении упражнений
Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот.
Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен

быть естественным, экономным, без усилий, дыхание не форсировать. Добирать» воздух только между смысловыми отрезками во фразе.

Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди, чтобы плечи не поднимались при вдохе. Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании. Выдох должен сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.