**Вправи на розвиток мовного дихання**

Найважливіші умови правильної мови – це плавний тривалий видих, чітка і ненапружена артикуляція.

Мовне дихання відрізняється від звичного життєвого дихання. Мовне дихання – це керований процес. Кількість повітря, що видихається, і сила видиху залежать від мети і умов спілкування.

***Вправа 1*** «Форсований видих». Вдихнувши носом, зробити швидкий, різкий видих через рот (у думках вимовляти поєднання «ху»).

Стежити потім, щоб під час видиху передня стінка живота швидко підбиралася по напряму всередину і вгору, як це робиться при кашельному поштовху.

Повторити 7-10 разів.

***Вправа 2*** «Теплий видих». Зробити вдих через ніс, піднести руки до рота, поволі видихнути через відкритий рот. Потім, вдихнувши через ніс, продовжити видих. Виконати 5-6 разів підряд, безперервно відчуваючи на руках повітря, що тепло видихається.

Вдих корисно робити з напівприсіданням або з напівнахилом, розводячи руки в сторони, піднімаючи їх вгору, закладаючи долоні на потилицю і зберігаючи пряму лінію спини, а також проходжуючись по кімнаті, швидко піднімаючи під час вдиху коліно зігнутої ноги до рівня поясу.

Виконати на «теплому видиху» вправи з уявним рахунком.

***Вправа 3*** «Свисток». Вдихнути носом, на плавному видиху відтворювати тихий, монотонний свист. Свистіти легко, вільно. Губи не напружувати, економно видихати.

Після того, як будуть освоєні всі вправи, можна приступити до освоєння спеціальних дихальних вправ. Ці вправи направлені на тренування дихання вже безпосередньо в процесі фонації.

***Вітаю всіх з Різдвом. Щастя, довголіття, мирного неба, успіхів у роботі.***

***З повагою Тамара Трещова.***