Своевременно не исправленные недостатки произношения звуков могут остаться на всю жизнь. Они нередко встречаются и у взрослых. Недочеты речи закрепляются, и люди, привыкая к ним, порой их не замечают. Иногда считают, что исправить недостатки произношения звуков и других дефектов речи во взрослом возрасте невозможно. Это неверно. Приложив некоторые усилия, можно улучшить свою речь и устранить дефекты звукопроизношения. Чтобы выработать хорошую дикцию, необходимо, прежде всего укрепить мышцы языка, губ и нижней челюсти, наладить правильное речевое дыхание. Для этого используются специальные упражнения.

**Речевое дыхание**

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо - и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи.

|  |
| --- |
| http://www.logopsiholog.ru/images/4.jpg |

**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:  
аaaaa  
аaaaaooooooo  
аaaaaуууууу   
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.

**Лизункина Н.С.**

**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.