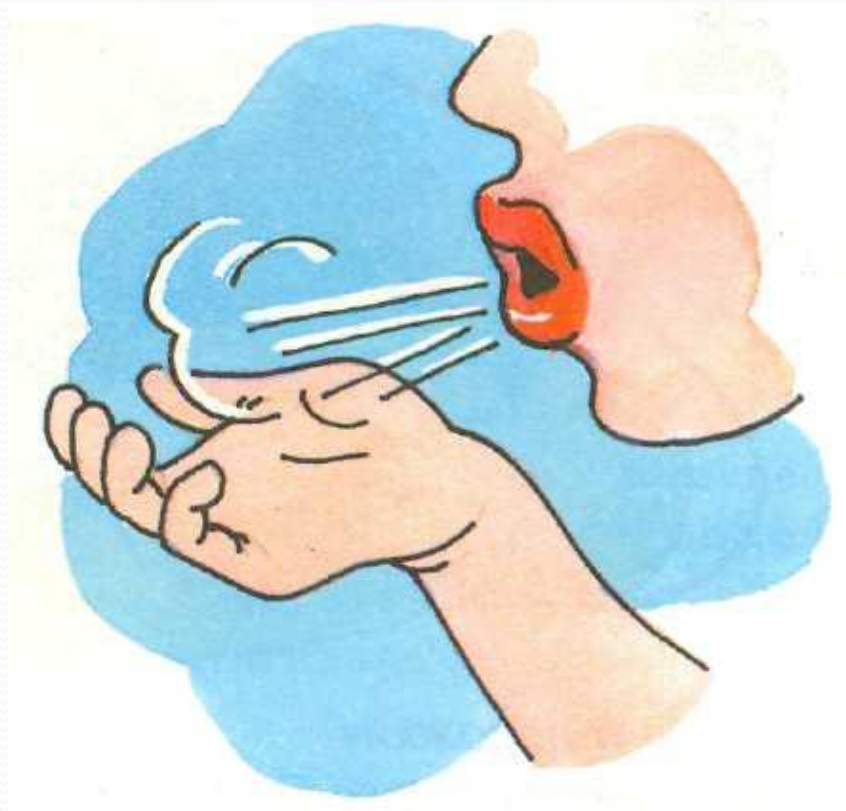


**Фонационное дыхание.
Отличие фонационного
дыхания от
физиологического.
Типы физиологического
дыхания.**

- **Фонационное дыхание** — это физическая основа звучности. В процессе **фонационного дыхания** участвуют меж-реберные мышцы, диафрагма, мышцы нижней части живота, а также гладкая мускулатура бронхов и легочной ткани.



- При физиологическом дыхании вдох и выдох осуществляются через нос, причем вдох равен по продолжительности выдоху. При речевом дыхании после короткого глубокого вдоха следует пауза и лишь затем длительный выдох, в момент которого и осуществляется речевой акт.



- Фонационное дыхание отличается от обычного физиологического следующими признаками: дыхание во время речи произвольно, контролируемо, вдох более короткий и энергичный, а выдох замедленный. Типичная ошибка - набор излишнего воздуха; это не только бесполезно, но и вредно. В случае необходимости лучше сделать бесшумный добор воздуха носом уже в процессе речи. Речевое дыхание должно быть глубоким, т. е. осуществляться нижнериберными мышцами, мышцами брюшного пресса и диафрагмой.



● Типы физиологического дыхания:

● Ключичное

● реберное (грудное) грудная клетка расширяется главным образом вперед и в стороны.

● диафрагмальное (брюшное). наиболее активное участие принимает диафрагма. Сокращаясь и уплощаясь, она опускается, вследствие чего увеличивается в объеме главным образом нижняя часть грудной клетки; брюшная стенка при этом выпячивается. Чистого процесса дыхания при этом не наблюдается, в частности. При любом его типе в большей или меньшей степени активно действует диафрагма. Поэтому практически можно говорить лишь о преимущественно брюшном или преимущественно ключичном дыхании.