

Вежбе дисања

Неправилно дисање утиче на учење читања. Оно повлачи и неправилно изговарање гласова, шчитавање и читање јер *фонациона сѝруја* нема свој природни ток кретања. Неусклађеност говора и дисања доводи до гласног удисања и стварања непожељних шумова.

➤ Постоје две врсте дисања:

- физиолошко – снабдевање плућа кисеоником
- фонационо (говорно) – дисање у процесу говорења

➤ У процесу дисања постоје три етапе:

- удисање ваздуха
- задржавање ваздуха у плућима
- избацивање ваздуха (издисање)

Вежбе дисања су начин да се лакше усагласи дисање и говор. Оне подразумевају смењивање следећих елемената:

- постепени, миран и дубок удах
- задржавање ваздуха у плућима
- једноличан постепени издах

Трајање сваког од ових елемената зависи од капацитета плуће, индивидуалних способности и узраста. У свакој наредној вежби трајање се повећава.