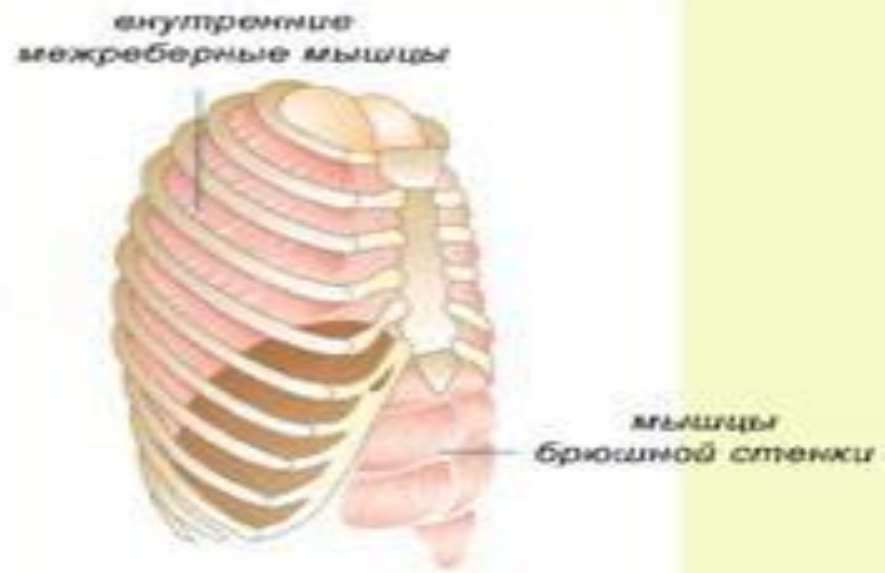


Вдох

Купол диафрагмы опускается, Рёбра поднимаются



Выдох

Мышцы живота поднимают диафрагму, рёбра опускаются

? **Важнейшее условие правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.** Процесс же дыхания протекает ритмично, в одной и той же последовательности: **вдох – выдох – остановка...** **Вдох** является наиболее активным звеном всего процесса. **Сразу после него наступает расслабление дыхательных мышц, их возвращение в состояние покоя, в котором они остаются до нового вдоха.** У взрослого здорового человека в минуту происходит 16-18 полных дыхательных движений. Время затрачиваемое на вдох и выдох, приблизительно одинаково (4 : 5); вдох проходит через нос, выдох – через рот. Количество выдыхаемого воздуха равняется примерно 500см, но легкие никогда полностью не освобождаются от воздуха полностью, всегда остается так называемый остаточный воздух. Ритмичная смена фаз дыхания происходит произвольно, вне нашего сознания.



? МЕДВЕЖАТА.

Мам, меду б нам

Мам, молока бы нам

? РУЧКА В ЗУБАХ.

▶ Напишите в воздухе молча свое имя. Произнесите свое