***14 основных правил речи***

1. *При разговоре необходимо придать телу удобную позу ( мышцы шеи и плеч не напряжены, плечи отведены назад и располагаются на одном уровне).*
2. *Во время речи следует держаться естественно, желательно смотреть на собеседника.*
3. *Перед началом речи сделайте вдох ( при выдохе не поднимайте плечи) и сразу же начинайте говорить на плавном выдохе, не торопясь, слитно.*
4. *Чётко артикулируйте, произносите гласные протяжно.*
5. *Согласные произносите легко, свободно, без напряжения.*
6. *В каждом слове выделяйте ударный гласный звук, произносите его громче и длительнее остальных гласных в этом же слове.*
7. *Первое слово во фразе говорите тихо, низким голосом, немного медленнее обычного.*
8. *Длинные предложения делите на смысловые отрезки. Все слова внутри отрезка и короткие предложения произносите слитно, как одно длинное слово.*
9. *Чётко выдерживайте паузу в конце предложения и между его смысловыми отрезками.*
10. *Избегайте монотонности. Говорите выразительно.*
11. *Выдерживайте ровный умеренный темп и ритм речи. Говорите уверенно и спокойно.*
12. *Не спешите с ответом. Сначала обдумайте высказывание.*
13. *При неудачах остановитесь, успокойтесь и продолжайте говорить более медленно, пока не почувствуете уверенность в речи.*
14. *Постоянно контролируйте себя: не делайте лишних движений руками, ногами, головой, туловищем.*