

Важно делать эти упражнения равномерно и спокойно, не дробя выдох и не суетясь во время вдоха.

#### **«Круги ногой от колена»**

Это упражнение совершенно аналогично предыдущему. Разница только в том, что круги мы делаем зафиксированной в коленном суставе ногой, при этом колено поднято вперед и вверх, бедро параллельно полу.

#### **«Тряпичная кукла»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. С легким взмахом свободных от мышечных зажимов рук вверх - вдох. Расслабить тело и бросить его вниз - выдох. Затем повторить упражнение со сбрасыванием тела поочередно, то вправо, то вперед, то влево. Повторить его 8 раз.

#### **«Мельница»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. После сброса дыхания, одновременно с вдохом носом делаем свободный (ни в коем случае не силовой) наклон вперед и руками совершаем круговое движение, аналогичное движению лопастей мельницы.

Поднимаем корпус вверх, совершая аналогичное движение рук над головой - выдох. Повторяем это упражнение 8 раз.

#### **«Кофемолка»**

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, сгибаем ноги в коленях («садимся на мяч») и делаем круговые движения тазом. Во время движения сзади - вдох, во время движения впереди - выдох со звуком «XV».

### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Таким образом, мы механически заставляем работать правильно именно те группы мышц, которые задействованы в дыхательном процессе. При круговом движении тазобедренными суставами сзади, мы растягиваем мышцы, при движении впереди - сжимаем, помогая тем самым физиологически точно совершать вдох и выдох. Повторяем упражнение 8 раз в одну сторону и 8 раз в другую.

#### **«Примус»**

Из той же позиции, немного согнув ноги в коленях, совершаем резкие движения тазом вперед и назад. Назад - вдох, вперед - выдох со звуком «Ф». При выдохе со звуком «Ф» следим за тем, чтобы не раздувались щеки. Повторяем упражнение 8-16 раз.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №296 г. Челябинска»

**Брошюра**  
**(для специалистов и родителей детей с ОВЗ)**

## **«Как научиться правильно дышать»**

составитель: Зиманкина Елена Сергеевна  
музыкальный руководитель  
высшая квалификационная категория

## МЕТОДИКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Дыхание есть основа основ речевого звучания. Без правильного дыхания невозможно искусство речи, так же, как невозможна жизнь без воздуха. От того, как мы дышим, зависит не только красота, легкость, плавность нашего голоса, но и мелодичность речи, и гармоничность мыслей, и, наконец, как результат, способность грамотно их излагать.

Процесс обучения верному смешанно-диафрагматическому дыханию достаточно трудоемкий, но, освоив его, мы получим возможность управлять дыханием сознательно.

Дыхание мы формируем постепенно. Начинаем с простых упражнений, которые знакомят обучающегося с самим принципом правильного дыхания; стараемся зафиксировать сознание ребёнка на смысле термина «вдох вниз живота», который мы используем для облегчения процесса понимания технологии вдоха. Мы внимательно следим за тем, чтобы ребёнок понял принцип такого дыхания. От понимания принципа правильного дыхания зависит результат.

Следует также обратить особое внимание на то, что дыхательный тренинг нужно проводить в динамике, так как невозможно представить себе актёра, говорящего исключительно в статическом состоянии. Мы уже говорили о том, что во всем мире наблюдается убыстрение темпо-ритма. Увеличилась скорость подачи и восприятия информации. А поскольку искусство является «лакмусовой бумажкой» общества, следовательно, и оно претерпевает изменения в сторону убыстрения темпо-ритма. Далеко в прошлом остаются неспешные разговоры, сидя на стульях, все чаще и чаще диалоги происходят в движении, следовательно, актёр должен уметь таким образом распределять свой выдох, чтобы речь звучала легко и непринужденно даже при очень активном физическом действии, при беге, в танцах, погонях, скачках на лошадях и т.д. В результате объединения работы двигательного и речевого аппаратов мы добиваемся увеличения звука по силе, продолжительности и легкости. Следовательно, используя движения, тренирующие дыхательную мускулатуру и одновременно формирующие мышечное чувство, можно добиться более точной организации звукоречевых движений. Комбинирование этих движений создает широкую гамму приспособлений, позволяющих добиваться органического слияния дыхания и звука.

Приступая к занятиям, необходимо знать, что:

Затем снова вдыхаем и выдыхаем уже на два круговых движения кистями. Снова вдох - выдох на три движения. Вдох - выдох на четыре движения. Таким образом, увеличиваем длину выдоха до шести круговых движений. И повторяем упражнение в обратном порядке. То есть - с шести кругов до одного.

Делая это упражнение, мы чувствуем, как активно работают все мышцы брюшного пресса и диафрагма.

### «Арлекин»

Разводим руки в стороны, поднимаем локти на уровень плеч, расслабляем шею и кисти рук. Вдыхаем в «живот» и одновременно с выдохом на звук «Ф» делаем круговое движение рукой от локтя. Этот жест напоминает движение Арлекина. Снова вдох, а выдох уже на два круговых движения. Затем выдохи на три, четыре, пять и шесть кругов. И в обратной последовательности. От шести до одного круга.

### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Важно, что во всем этом блоке упражнений, на фазе выполнения их в обратном порядке, движения производятся в другую сторону, нежели в первой половине упражнения.

### «Круги плечами»

Сделав вдох носом в «живот», производим быстрый выдох ртом с одновременным круговым движением плечами. Это движение напоминает жест «сбрасывания пиджака».

Так же, как и в двух предыдущих упражнениях, увеличиваем длину вдоха пропорционально увеличению количества круговых движений от одного до шести с последующим уменьшением от шести до одного. Важно обратить внимание на то, что движения должны быть легкими, не зажимающими мышцы шеи.

### «Круги стопами»

Встать прямо, стопы вместе, руки на талии. Поднимаем вверх одно колено, делаем вдох в «живот» и выдыхаем с одновременным круговым движением стопы.

Когда закончим работать с одной ногой (до шести кругов и обратно), сбрасываем напряжение со стоп потряхивающими движениями. Затем принимаемся за другую ногу и подробно повторяем все упражнение.

упражнения, которые широко применялись и применяются в различных театральных учениях.

#### **«Поклонение солнцу»**

Встать прямо, пятки вместе, носки врозь. Сложить руки ладонями друг к другу на уровне грудной клетки, произвести медленный спокойный выдох. Потянуться руками вверх, подставляя лицо солнцу, медленно и с упоением вдохнуть носом. Наклонившись, коснуться ладонями пола, оставаясь при этом на прямых ногах, - выдохнуть весь воздух из легких. Не отрывая рук от пола, вытянуть правую ногу назад, прогнувшись в позвоночнике, потянуться лицом к солнцу - вдох.

Вернуть правую ногу в исходную позицию, упираясь ладонями в пол, проверить, расслаблена ли шея и выпрямлены ли ноги в коленях. Спокойно выдохнуть. Теперь вытянуть левую ногу назад и, прогнувшись в позвоночнике потянуться лицом к солнцу. Вдохнуть. Вернуться в позицию наклона вперед с упором ладонями в пол, выдохнуть до конца. Медленно поднимая корпус вверх, наполнить легкие воздухом. Свести ладони вместе на уровне грудной клетки, произвести выдох. Вдыхать необходимо носом, выдыхать ртом, имитируя звук «ХВ».

#### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Это упражнение нужно начинать медленно с дальнейшим убыстрением и повторять от 8 раз до 10, 15 минут. Кроме того, что это древнейшее упражнение очень сильно вентилирует легкие, укрепляет все задействованные в нем мышцы, оно очень заметно выравнивает позвоночник.

#### **«Навстречу солнцу»**

Делаем два шага вправо, разводя руки в стороны, как бы открываясь солнцу, при этом вдыхаем носом. Затем одним шагом возвращаемся в исходное положение, прижимаем к груди сложенные ладонями к себе руки, выдыхаем ртом. Теперь делаем два шага влево, разводя руки в стороны таким образом, как будто обнимаем воздух, вдох. Возвращаемся в исходную позицию, сводим ладони к груди - выдох.

И снова два шага вправо и т.д. Упражнение делаем с убыстрением. Повторяем его столько, сколько оно доставляет нам удовольствие.

#### **«Круги кистями»**

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Разводим руки в стороны, соединяя кончики пальцев в «щепотки». Производим вдох носом в «живот» и резко выдыхаем со звуком «Ф», делая быстрое круговое движение кистями.

- вращение головой (повороты, наклоны), активизируя мышцы, расположенные возле верхних дыхательных путей, снимают излишнее напряжение с окологортанной мускулатуры и улучшают кровоснабжение верхних частей легких;

- упражнения, выполняемые с наклонами при установленных руках на талии, создают условия для лучшей вентиляции верхних частей легких;

- упражнения, при которых руки разводятся в стороны, помогают регулировать движения межреберных мышц и таким образом отвечают за работу средних лоханок легких;

- упражнения с движением рук выше уровня головы, отвечают за работу нижних долей легких, активизируя дыхательную функцию в нижней части грудной клетки и диафрагмы;

- упражнения с движением ног из любой позиции (лежа, сидя и стоя), укрепляют мышцы брюшного пресса, диафрагмы и поясничной мышцы, столь важные для овладения полным дыханием.

Упражнения нужно выполнять плавно, легко. Стремиться в них к тому, чтобы во время дыхательного тренинга ребенок испытывал самые приятные ощущения, так как любое насилие над своим организмом ведет к возникновению мышечных зажимов, которые неизбежно деформируются в зажимы психического свойства.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, обратим внимание на очень точное разделение их по группам Е.В. Проскуряковой:

1. Дыхательные упражнения со специально подобранными физическими движениями, облегчающими выполнение правильного вдоха и выдоха и помогающими закрепить навыки полного, смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха.

2. Дыхательные упражнения, в положении лежа, сидя и стоя, задача которых - освоение техники смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, сознательное регулирование его ритма, правильное соотношение вдоха и выдоха.

3. Тренировка дыхания в быту, которая должна помочь закрепить и использовать в жизни навыки, приобретенные на специальных занятиях по дыханию.

4. Тренировка дыхания при чтении текстов с использованием навыков, приобретенных в предыдущих упражнениях.

Цель - научиться распределить выдох на определенные части, диктуемые содержанием, логикой, синтаксисом автора произведения.

«Без хорошо выработанного, активного потока дыхательной струи, стремящейся снизу вверх - в резонирующие полости лица, лобной пазухи (теменные кости),

невозможно добиться ни правильно летящих гласных, ни ровной в регистрах линии звучания» От того, как человек умеет дышать, зависит красота, сила и легкость голоса, богатство его в динамических эффектах, музыкальность, мелодичность речи. Рациональное речевое дыхание способствует физическому развитию голосового аппарата, снимает утомление, как общее, так и голосовое, помогает дать голосу легкость, индивидуальное звучание, яркость, округлость, полетность, тембральную окраску. Кроме того, правильное дыхание предохраняет голос от переутомления, преждевременного изнашивания и позволяет надолго сохранить лучшие его качества.

Условиями успеха учебного процесса по технике речи будут: отличное знание и понимание механизмов речи, понимание целей и задач данных уроков, знание и понимание методов, которые ведут к быстрейшему достижению этих целей. В систематичности и настойчивости выполнения задач, в активности и творческом подходе к овладению различными навыками и умениями кроется путь к успешному овладению данным занятием.

Настаивая на творческом подходе к занятиям по технике речи, мы имеем в виду следующие аспекты: на каждом занятии специалист должен вовлекать детей в интересные и позитивные игры, пробуждая тем самым фантазию ребят; таким образом строить упражнения, чтобы развивать их внимание; стремиться к тому, чтобы ребята обратили «глаза внутрь себя», научились слушать себя, чувствовать себя и, в конце концов, любить себя, только таким образом можно увести их от механического процесса обучения, который, как показывает практика, совершенно не конструктивен.

Прежде чем приступить к тренингу, нужно призвать ребят к наблюдению за своим дыханием, затем, к изучению групп мышц, задействованных в дыхательном процессе, определить тип дыхания каждого из них.

Для этого нужно выполнять упражнения, в положении стоя, сидя и лежа, соблюдая следующие правила.

Первое условие, необходимое для правильной начальной работы над дыханием:

- мышечная свобода, раскрепощение, свойственное спящему человеку;
- лицевые мышцы и язык должны быть полностью расслабленными;
- при вдохе мышцы поясницы расслаблены, при этом мускулатура брюшного пресса растягивается автоматически;
- грудная клетка остается в состоянии покоя, ее нельзя поднимать и опускать. Это условие относится и к ключицам.

Затем поочередно выдыхаем то на правое, то на левое плечо. Стараемся при этом скорее дотянуться губами до плеча, чем подтягивать плечи ко рту. После этого начинаем прогревать «хвост». То есть, делаем полуобороты корпусом назад, слегка приседаем и по мере выдоха выпрямляем ноги в коленях. Делаем эти повороты и в одну и в другую сторону. Наклоняем голову вперед и выдыхаем в область груди.

Расслабляем поясничные мышцы, наклоняемся вперед и прогреваем выдохом живот. Наклоняемся еще ниже и греем поочередно колени. И, наконец, максимально тянемся выдохом к стопам, при этом оставляя прямыми ноги. Каждый участок тела (кисти, локти, плечи и т.д.) прогреваем по два раза.

#### **«Дом»**

Упражнение выполняется в паре. Учащиеся садятся на пол по двое, друг напротив друга и начинают теплым дыханием строить воображаемый дом. Например, первый учащийся поставил фундамент - выдох, второй положил нижний слой кирпичей - выдох и т.д. Финальной точкой должно быть построение мансарды или приделывание флюгера. Учащиеся обязательно должны стоять с поднятыми над головой руками.

#### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Таким образом, за время упражнения тело должно пройти все позиции от сидения на полу до стояния с поднятыми руками. Мы просим ребят очень точно представлять здание, которое они возводят, так как от стиля этого сооружения зависит качество дыхания. Изучая дыхательные дисциплины, мы пришли к выводу, что совершенно необходимо во время тренинга чередовать упражнения с «теплым» и «холодным» выдохом. Холодный выдох активизирует движение диафрагмы, «теплый» - мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота и, что важнее всего, прогревает голосовые связки, подготавливая тем самым их к звучанию.

#### **Овладение подготовительными упражнениями для тренировки полного типа фонационного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса / диафрагмальных, межреберных/ поясничных мышц.**

Так как весь тренинг мы строим по принципу максимальной целесообразности, то в следующем блоке упражнений мы так же используем древневосточные

### **«обними плечи» -**

на вдохе, приседая, обнимаем свои плечи;

### **«обними плечи»**

- вдохи в верхней позиции, аналогичные упражнению «обними плечи» и в нижней позиции, аналогичные движениям в упражнении «насос».

### **«Цветок»**

(«холодный» выдох)

Встать прямо. Выдыхая на звук «П», рисуем кончиком носа крохотный цветочек. Выдыхая таким же образом, рисуем цветок чуть-чуть покрупнее. Шейные мышцы активизируются, выдох становится более напористым. Теперь на выдохе рисуем носом гигантский цветок.

В упражнении принимает участие весь корпус. Выдох становится максимально активным.

### **«Цветок»**

(«теплый» выдох)

Точно повторить предыдущее упражнение, заменив звук «П» на звук «ХА».

### **«Свеча»**

Это упражнение выполняется в три этапа.

Первый этап выполнения данного упражнения мы условно назовем «упрямая свеча». Стать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать правильный вдохи, представив свечу, ровным, длинным выдохом на звук «П» нужно удержать ее пламя в горизонтальном положении. Выдыхать нужно медленно и максимально долго.

На втором этапе выполнения упражнения «свеча», нужно медленно задуть свечу, имитируя произнесение звука «П». Второе упражнение отличается от первого скоростью выдоха.

Третий этап - «погашу свечу». Быстрым, резким выдохом задуть свечу. Каждое упражнение нужно повторить 4-6 раз.

### **«Львенок греется»**

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, делаем полный вдох. Горячим выдохом, беззвучно произнося звук «ХА», прогреваем поочередно сначала внешние стороны ладоней, затем - тыльные.

Потом отводим локти в стороны и поочередно прогреваем их, пытаясь дотянуться до них горячим дыханием.

Таким образом, осознав и освоив дыхательные движения, мы должны понять, что необходимо большее расширение, большее пространство для дыхания и речи, что активный вдох и выдох ведет за собой красивый звук.

Приступая к занятиям по технике речи, нужно знать, что в процессе голосообразования огромную роль играет осанка.

Под осанкой понимаем манеру, с которой человек привык держать свое тело. Если человек без особого напряжения, свободно держит прямо голову и корпус, если плечи его располагаются свободно на одном уровне, естественно, без особого напряжения слегка опущены вниз, и отведены назад, грудная клетка умеренно поднята, живот слегка подобран, если он привык сохранять это положение не только когда стоит, но и во время ходьбы, сидения, работы, то мы говорим, что у этого человека правильная осанка.

Любопытно заметить, что в процессе выработки правильной осанки развиваются именно те мышцы, которые принимают активное участие в дыхании. Следовательно, занимаясь дыхательной гимнастикой, мы способствуем формированию правильной осанки точно так же, как сама правильная осанка предопределяет успешность овладения навыками ритмичного правильного дыхания, являющегося основой фонационного дыхания.

При отсутствии органических недостатков, причиной неправильной осанки может быть общая расхлябанность человека, расслабленность и вялость его скелетной мускулатуры, главным образом мышц спины и брюшного пресса. Для того чтобы воспитать правильную осанку и манеру держаться, необходимо желание, настойчивость и постоянный самоконтроль, а так же применение специальных упражнений для укрепления мускулатуры.

Кроме общеизвестных упражнений (ходить с книгой на голове, с гимнастической палкой за спиной, удерживаемой локтями под лопатками, со сцепленными руками на затылке и т.д.) мы предлагаем блок упражнений, который кроме улучшения осанки, укрепляет и выравнивает позвоночник и подготавливает все тело к звучанию. Эти упражнения мы условно называем «стрейч»

Почти все дети на первой стадии обучения производят ротовой вдох, что с точки зрения речи является неприемлемым. Наша задача объяснить им, что вдыхать воздух ртом так же противоестественно, как принимать пищу носом, и обучить их носовому дыханию.

В нормальных условиях человек должен дышать через нос, что является физиологически правильным. Выдыхаемый через нос воздух увлажняется, фильтруется, согревается. В организм поступает воздуха на 25% больше, чем при

вдохе ртом (К. Динейка). Вдох носом улучшает кровоснабжение мозга, повышает трудоспособность. При затрудненном носовом дыхании люди часто страдают хроническим насморком, гайморитом, головными болями. Так же вдох во время речи замедляется, становится шумным, поток речи прерывается большими паузами. При вдохе через рот воздух не подвергается биологической обработке. В гортань, трахею и легкие поступает большое количество пыли. Возникает сухость во рту, першение в горле, кашель.

Нужно заметить, что абсолютно каждое занятие и, более того, каждое упражнение в тренинге необходимо облачать в игровую форму. Например, делая упражнение «Велосипед», уточнять, какой именно велосипед у нас сегодня: горный ли, на котором мы едем по проселочной дороге, или трехколесный, бегущий по асфальтовой дорожке в окружении прекрасных ароматных цветов, и т.д. Нужно будить фантазию учащихся, предлагая различные варианты места действия. Например, сегодня мы в горах на высоте 3000 метров, завтра - на берегу моря, послезавтра - в сосновом бору и т.д.

Очень важно перед каждым занятием, в любое время года и при любых погодных условиях тщательно проветривать аудиторию и обязательно (это главное условие педагога) делать влажную уборку.

#### **Упражнения для тренировки самопроизвольного выдоха**

К этим упражнениям относится «парадоксальная гимнастика» А.Стрельниковой.

Внимание в этих упражнениях акцентируется исключительно на вдохах, которые должны быть короткими, как уколы, активными и чем естественнее, тем лучше. Думать нужно только о вдохе: «Гарью пахнет! Тревога!» и резко, шумно нюхать воздух.

Выдох является результатом вдоха. Не следует мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Следить нужно только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением, а выдох был бесшумным. Не следует загонять себя в очень быстрый ритм. Нужно помнить, что в целях обучения речи, скорость выполнения упражнений не важна.

Сама А.Стрельникова предлагала быструю ритмическую структуру для своих упражнений. Но этот ритм объяснялся тем, что она преследовала, по большей части, оздоровительные цели. Или же работала с профессионалами. Мы предпочитаем производить движения в среднем темпе, удобном для выполнения.

Выполняя упражнения нужно знать, что все они делаются на «мягких ногах». То есть нельзя выполнять их с неподвижными ногами в коленных суставах.

Делая упражнения обязательно считать про себя, так как во время мысленного проговаривания работают голосовые складки. Начинать нужно с 16 вдохов на каждом движении, постепенно увеличивать до 96. При желании можно делать больше вдохов.

Каждый звук образуется при помощи выдоха. Еще во время упражнений на фонационное дыхание нужно научиться внимательно слушать себя и различать в звуке неровности и колебания. Исправляя эти неровности, мы налаживаем работу дыхательной мускулатуры. Нужно научиться осознавать неправильность в звучании голоса и уметь объяснить причину этой неправильности. Поэтому следует научиться слушать не только себя, но и внимательно слушать своих товарищей, смотреть на них, чтобы заметить такие ошибки, как поднятие плеч, неверно сложенные губы, мышечные зажимы и т.д.

#### **Упражнения для тренировки самопроизвольного выдоха упражнения из «парадоксальной гимнастики» А. Стрельниковой**

##### **«ладошки»**

вдох - сжатие ладоней в кулаки; на каждый вдох - повороты головы вправо, влево;

##### **«ушки»**

на вдохах попеременно наклонять голову ухом к плечу;

##### **«малый маятник»**

- вдохи производить при движении головой вниз и вверх;

##### **«кошка»**

- на вдохе переносить центр тяжести с одной ноги на другую, имитируя движения кошки;

##### **«насос» -**

вдох в крайней точке наклона при движении, имитирующем закачивание насосом автомобильной шины;