

Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха

РЕКОМЕНДАЦИИ по дыхательной гимнастике

1. Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине — это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.
2. Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.
3. Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.
4. Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).
5. На одном выдохе произносить не больше 3-4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.
6. В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.
7. Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.
8. Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Упражнение 1. Лечь на спину, положить ладонь одной руки на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки.

Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая вашу руку. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Прodelать 3 – 5 таких ритмических дыханий.

Научитесь произвольно владеть этим типом вдоха и выдоха.

Впоследствии необходимо делать упражнение сидя и стоя.

Упражнение 2 «Полный вдох». Это упражнение тоже сначала лучше делать в положении лежа на спине, а впоследствии сидя и стоя.

После «предварительного выдоха» сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Благодаря этому движению рук одновременно с сокращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота грудная клетка приподнимается и расширяется в своем нижнем и среднем отделе. Произойдет полный вдох.

Положить ладони на передне-боковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать.

Повторить упражнение 3-6 раз.

Упражнение 3. Упражнение следует делать в исходном положении лежа 5-6 раз подряд.

Для выполнения упражнения использовать мешочек с песком весом максимум полтора-два килограмма и размером 50 х 20 сантиметров. Мешочек положить на живот (область правого и левого подреберья).

Сделать глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как в предыдущем упражнении. Движением передней стенки живота необходимо поднять мешочек с песком как можно выше. На медленном выдохе мешочек опустить.

Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха

При выполнении упражнений для воспитания правильного выдоха целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Правильный выдох должен:
 - происходить без толчков, ровной длительной струей;
 - производиться с одинаковой легкостью в различных положениях тела;
 - сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.
2. Упражнения следует выполнять в исходном положении лежа, сидя и стоя, а также делая одновременно различные движения (подъем рук вверх или разведение их в стороны, полуприседания с прямой спиной, наклоны корпуса и т. д.) как во время вдоха, так и во время выдоха, координируя эти движения с дыханием.

Упражнение 1 «Фиксированный выдох». После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не надувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2. Прodelать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить длину выдоха на 10-12-15 и более секунд.

Упражнение 3. Распределить длину фиксированного выдоха до 15 секунд. Мысленно считать до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Вместо счета можно мысленно про-

износить таблицу гласных: и, э, а, о, у, ы или какой-либо текст (поговорку, скороговорку, стихи).

Упражнение 4 «Форсированный выдох». Взяв вдох носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»).

Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и вверх, как это делается при кашлевом толчке.

Повторить 7-10 раз.

Упражнение 5. Прodelать предыдущее упражнение, выдыхая воздух тремя толчками, следующими один за другим. Не добирать воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха. Повторить упражнение.

Упражнение 6 «Теплый выдох». Сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Прodelать упражнение 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полупоклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, закладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спины, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

Прodelать на «теплом выдохе» упражнения с мысленным счетом.

Упражнение 7 «Свисток».

Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать. Выдыхать экономно.

После того как будут освоены все упражнения, можно приступить к освоению специальных дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на тренировку дыхания уже непосредственно в процессе фонации.

Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом

Упражнение 1. Прodelать упражнение «фиксированный выдох», сочетая с произнесением звуков *с-с-с*, *х-х-х*, *ф-ф-ф*, *ш-ш-ш*. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обратить на ровность звучания.

Упражнение 2. Прodelать предыдущее упражнение, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая или уменьшая отверстие между губами), тем самым регулируя интенсивность выдоха. Постепенно переходить от очень тихого к громкому звучанию. Необходимо сохранять плавность выдоха.

Упражнение 3. Прodelать упражнение 1, мысленно (затем вслух) произнося основную табличку гласных: *и, э, а, о, у, ы*. Делать это не торопясь, распределить произнесение этих шести гласных на всю длину выдоха.

Упражнение 4. Вдохнув носом, на выдохе протяжно произносить звук *м*, негромко, на удобной для вас высоте звучания голоса. Следить за тем, чтобы выдох был плав-