

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Упражнение 1.

Задание:  О  .

Инструкция: «Предлагаю задание на победителя. Встаньте, распрямите плечи; положите руку на брюшной пресс; сделайте глубокий вдох (знак ); произнесите звук О как можно дольше (знак )».

На первых порах учитель может быть дирижёром: медленным движением руки задать скорость выдоха. Упражнение можно усложнить: снять дирижирование, предложить произнести заданный звук как можно дольше громко, тихо, от громкого постепенно переходя к тихому, от тихого – к громкому; пропеть заданным звуком какую-либо известную детям мелодию...

Задание:  ууууу.

Инструкция: «Встаньте; распрямите плечи; положите руку на брюшной пресс; сделайте глубокий вдох; на одном выдохе каждый кратко произнесите точное количество звуков».

Дети в данном случае производят действие, сходное с чтением слова из четырёх букв. Усложнение задания заключается в увеличении количества просматриваемых знаков, в ускорении их произнесения. Ученики сами выводят условия, при выполнении которых можно стать победителем: надо, быстро просматривая написанные буквы, назвать каждую из них без пропусков и добавлений.

Нужно сказать, что просматривание ряда знаков дети осуществляют быстрее, чем их проговаривание. Поэтому можно изменить организацию работы, например, так: учитель быстро произносит ряд букв, то увеличивая, то уменьшая их количество. Дети, следя глазами, определяют правильность

выполнения задания или весь класс хором озвучивает написанный ряд букв, ритм задаёт ведущий – сильный ученик или учитель.

Подобные задания можно выполнять и с другими гласными.

Например:

↗ А →	↗ Э Э Э	↗ И Ы И Ы
↗ А А А →	↗ И И И А →	↗ И Ы И Ы →

Упражнение 2. «Гарью пахнет» - тренировка энергичного вдоха и пассивного выдоха. Сделать короткий сильный вдох носом – «гарью пахнет» - и медленный выдох. Повторить 5 – 8 раз.

Упражнение 3. «В цветочном магазине» - тренировка медленного плавного вдоха и продолжительного пассивного выдоха. Медленно, но сильно вдыхайте воздух (на счёт от 1 до 5 про себя) задержите на счёт 1-3, замирая от восхищения, и медленно с междометием «а-а-ах» произведите плавный выдох (на счёт от 1 до 5). Повторите 5 – 6 раз.

Упражнение 4. «Свеча» - тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое пламя свечи. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном состоянии.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Взять её в правую руку и дуть на неё спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится. Если выдох ровный, то она будет до конца находиться в отклонённом положении. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 5. «Упрямая свеча» - тренировка интенсивного выдоха. Представьте себе свечу большого размера. Её трудно погасить, но сделать это надо обязательно. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу». Пламя отклонилось, но не погасло. Ещё сильнее дуньте, ещё сильнее! Ещё! Ещё!

Упражнение 6. «Накачать шину». Наклоните туловище – вдох короткий, очень шумный. Вернитесь в исходное положение – выдох. «Накачивайте шину» ритмично, легко, не разгибайтесь до конца. Повторите 5-6 раз.

Упражнение 7. «Звукоподражатель». Вспомните и воспроизведите, как жужжат: пчела – *жжжжж...*, шмель – *жсьжсьжсьжсь...*, муха *вввв...*, комар звенит *зззз...*, ветер свистит – *сссс...*, лес шумит – *шшшш...* .

Упражнение 8. «Пила». Имитируйте пилку дров, сопровождая движения рук звуками: *сссс* – рука с силой к себе, *сссс* – рука с силой от себя и т.д.

Упражнение 9. «Звонок». Настойчиво «нажимайте на кнопку электрического звонка: *ррьрьрьрь...* *ррьрьрь*.

Упражнение 10. «Алфавит». (когда дети знают все буквы) Глубокий вдох: на медленном, порционном выдохе произносятся буквы алфавита, исключая **Й, Ь, Ъ** (начало выдоха – буква **а**, конец выдоха – буква **я**).

Упражнение 11. «Задуйте свечу». Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечку.

Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами именинный пирог. На нём много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдыхов.

Упражнение 12. *«Побрызгайте бельё водой»* (в один приём, три, пять). Глубокий вдох и имитация разбрызгивания воды на бельё.

Упражнение 13. *«В цветочном магазине»*. Представьте, что вы пришли в магазин цветов и почувствовали восхитительный аромат цветущих растений. Сделайте шумный вдох носом и выдох ртом (2-3 раза).

Упражнение 14. *«Егорки»*. Сделайте глубокий вдох, на выдохе громко считайте до тех пор, пока не кончится воздух.

Использование скороговорки (хором)

Как на горке, на пригорке

Стоят 33 Егорки (глубокий вдох)

Раз Егорка, два Егорка ... (и т.д. до полного выдоха)

Необходимо отметить, что уже через несколько занятий воздуха хватает на большее количество Егорок.

Наиболее сложным упражнением является следующее, соединяющее движение, дыхание и речь:

Упражнение 15. *«Скакалка»*. На 48 стоп – 48 прыжков. Стихи произносятся по слогам, чётко выделяется ударный слог. Вдох – начало строки, выдох – конец строки (4 прыжка на строчку). Во время прыжков дыхание не задерживается.

Со скакалкой я скачу,
Научиться я хочу

Так владеть дыханием, чтобы
Звук держать оно могло бы:
Глубоко, ритмично было
И меня не подводило,
Я скачу без передышки
И не чувствую одышки,
Голос звонкий льётся ровно,
И не прыгаю я словно,
Раз – два, раз – два, раз – два, раз!
Можно прыгать целый час...

Для разогрева голосовых связок можно использовать так называемые распевные упражнения. (можно заменить русской народной песней «Во поле берёза стояла»).

❖ *Медвежата.*

Представьте, что вы маленькие медвежата и просите у мамы-медведицы кушать. Слова нужно произносить протяжно, баском, чётко произнося [м].

Мам, мёду б нам,
Мам, молока бы нам.

❖ *В лифте.*

Представьте, что мы едем в лифте и объявляем этажи. Чем выше этаж, тем выше голос, и наоборот. Едем сначала с первого на девятый, а потом вниз.

❖ *Ручка в зубах.*

Напишите в воздухе молча своё имя.
Произнесите своё имя, зажав ручку зубами и губами.