

Комплекс упражнений для развития диафрагмально-реберного дыхания

Статические и динамические упражнения

Упражнение 1. «Ладошки»

Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок»

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем, плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 5. «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям — шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи — еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.

Слегка наклонить голову к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение 9. «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол — вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок — тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение 10. «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.

Упражнение 11. «Танцевальные шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге — вдох. Вернуться в исходное положение — пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу — вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Дифференциация ротового и носового выдохов

Комплекс 1. Формирование фиксированного выдоха

1.1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.

1.2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем — вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.

1.3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м...).

1.4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать) .

1.5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах — как греют руки) сначала без голоса, затем с голосом (а...).

1.6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф...).

1.7. Вдох через нос, плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

1.8. Вдох через нос, выдох — высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдуть ватку с носа).

Комплекс 2. Формирование форсированного выдоха

2.1. Вдох — носом, выдох через нос толчками.

2.2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф! ф! ф!).

2.3. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).

2.4. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох носом (рот не закрывать).

2.5. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м! м! м!).

2.6. Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

2.7. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у! у! у!).

Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи

3.1. Вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце (ф... ф! ф!).

3.2. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф! ф! ф...).

3.3. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, удлиненный выдох через «трубочку» с усилением в конце (у... у! у!).

3.4. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у! у! у...).

3.5. Вдох через слегка сомкнутые губы, удлиненный выдох через нос с усилением в конце с голосом (м... м! м!).

3.6. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м! м! м...).

3.7. Губы в улыбке. Вдох носом, удлиненный выдох через рот (с... с! с!).

3.8. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с! с! е.).

3.9. Вдох носом. Долгительно произносить звук «ш» с усилением в конце (ш... ш! ш!). Вдох носом. Кратко произносить звук «ш», удлинить выдох в конце произнесения (ш! ш! ш...).

Развитие речевого дыхания

1. Сделав полный вдох, на выдохе произносить слогосочетания:

- па, па-па, па-па-па, па-па-па-па;
- па-по, па-по-пу, па-по-пу-пы, па-по-пу-пы-пэ;
- па-па-по-по-пу-пу, па-па-па-по-по-по-пу-пу-пу;
- фаф, фаф, фаф.

Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто. Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая его на второй, третий и т.д.

2. Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет может быть прямым, обратным, порядковым и т.д.:

- один, два;
- один, два, три;
- один, два, три, четыре.

3. По аналогии с упражнением 2 перечислять дни недели, названия месяцев, времен года:

1. понедельник;

понедельник, вторник;

понедельник, вторник, среда...

2. январь;

январь, февраль;

январь, февраль, март.

4. Произносить считалочку «Тридцать три Егорки» в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова. Почувствовав, что порция освоена, переходить на более длительные: вдох через четыре, пять, шесть и т.д. «Егорок».

Как на горке, на пригорке (вдох)

Стоят тридцать три Егорки (вдох).

Один Егорка, два Егорки, три Егорки (вдох).

Четыре Егорки, пять Егорок, шесть Егорок (вдох)... и т.д. до конца счета.

Следить, чтобы вдох расходовался не в паузах, а только на очередное сочетание слов.

5. Упражнение аналогично предыдущему.

Шли семеро стариков (вдох),

Говорили старики про горох (вдох).

Первый говорит: «Горох хорош!»

(Вдох.) Второй говорит: «Горох хорош!»

(Вдох.) Третий говорит: «Горох хорош!»
(Вдох.) и т.д. до конца счета.

6. Нарращивание слов в предложении.

- Падает снег.
- Тихо падает снег.
- Тихо падает белый снег.
- Тихо падает белый пушистый снег.

Далее в спокойном темпе отрабатывают длительное и равномерное распределение выдоха при произнесении скороговорок.

Кукушка кукушонку сшила капюшон,
Надел кукушонок капюшон,
Как в капюшоне он смешон.

Не жалела мама мыла,
Мама Милу мылом мыла.
Мила мыла не любила,
Но не ныла Мила.
Мила — молодчина!