

Упражнения дыхательной гимнастики

Упражнения дыхательной

гимнастики для воспитания навыков правильного полного вдоха и выдоха

Данные упражнения выполняют первоначально лежа,

затем сидя и стоя. Упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Упражнение 1. Руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, поднимая руки плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

Упражнение 2. На область диафрагмы положить игрушку, книгу или журнал. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая книгу. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается — книга опускается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

Упражнение 3. Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед. С поочередным подтягиванием колен к животу осуществляется выдох. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

Упражнение 4. Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед. С одновременным подтягиванием колен к животу осуществляется выдох. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха, рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

Упражнение 5. Руки положить ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохнуть, не поднимать плечи. Руки ощущают, как расходятся ребра

под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Сбросить дыхание, выдохнуть. Руки должны ощутить, как опали ребра.

Упражнение 6. Сидя на полу: руки развести в стороны и глубоко (до пупка) вдохнуть, плечи не поднимать. Наклонить туловище три раза спокойно и плавно вперед — выдыхать в три «рывка», на выдохе произносить «ш-ш-ш».

Если наступила усталость, то упражнения на дыхание можно чередовать с упражнением «Тряпичная кукла»: все тело максимально расслаблено, руки болтаются, как у Пьеро.

На выдохе участники группы «выстанывают» гласные звуки: «Аааа...», «Оооо...», «Уууу...», «Ай-ай-ай...», тем самым вырабатывается навык «мягкого» голосообразования, что необходимо для преодоления смыкательного гортанного спазма.

Аналогично упражнения выполняются сидя и стоя.

Упражнения для воспитания навыков правильного полного выдоха

Упражнение 1. Очень глубоко взять дыхание через нос (в нижние ребра). Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот. Это упражнение активизирует дыхательный аппарат, осуществляя хороший массаж связок активной воздушной струей.

Упражнение 2. «Задуть воображаемую свечу». Положить ладони рук на ребра. Вдохнуть и «подуть на свечу». Воздух из легких выходит плавно и постепенно, ребра опадают не мгновенно, а постепенно, по мере выдувания.

Упражнение 3. «Фиксированный выдох». После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя интенсивность выдоха). Следить за правильной осанкой и за расслабленностью мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 4. Прodelать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить выдох на 10–12–15 и более секунд.

Упражнение для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом

Данная группа упражнений базируется на упражнениях для воспитания правильного выдоха в сочетании с включением голоса, начиная с произнесения отдельных звуков до произнесения цепочек слогов.

Примеры упражнений

Упражнение 1. Прodelать упражнение «фиксированный выдох», сочетая его с произнесением звуков с-с-с, ш-ш-ш, ф-ф-ф, м, н, л и т.д. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обращается на плавность выдоха.

Упражнение 2. На выдохе протяжно произносить слоговые цепочки: сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличивать количество слогов на выдохе.

а) полунапевно произносить на выдохе:

м ма ммо мму ммэ мми ммы

н нанноннуннэ нниннунна

б) произносить на выдохе:

м м у ! м м о ! м м а !

ммэ ! мми ! м м о !

в) протяжно произносить на выдохе:

м а а н а а в а а з а а

Упражнение 3. Активно (через рот) вдохнуть, а на выдохе произносить слог «да-да-да». Говорить, ощущая корни передних зубов, щелочку между двумя передними зубами, через которую «идет ниточка воздуха». Язык дробно ударяет по твердому небу около верхних резцов. Нижняя челюсть свободна. Следить, чтобы дыхание было плавным, без толчков.

Упражнение 4. Произнести два слога, на втором сделать ударение, гласный второго слога потянуть, послушать: «ма-ма». Между слогами пауз не делать. Вдыхать, когда оно заканчивается. Следить, чтобы смена слога, смена гласного не меняла окраски звука, его силы и объема.

ма-ма на-на ва-ва за-за

ма-мо на-но ва-во за-зо

ма-му на-ну ва-ву за-зу

ма-ми на-ни ва-ви за-зи

ма-мэ на-нэ ва-вэ за-зэ