

## ***“Практические советы для постановки дыхания при разучивании стихотворений”***

Декламировать стихи не так то и просто... Часто дети их «поют» или бубнят что-то под нос себе... А что если помочь ребенку, научить его в виде небольших игровых упражнений правильно держать тело, правильно дышать при чтении? Займет это не так уж много времени, а польза будет очень существенной. Качественная техника сценической речи во многом зависит от правильного дыхания.

### **• Техника речи. Положение тела**

Попробуем дать ребенку ощутить как работают дыхательные мышцы. Для этого найдём нужное положение тела. В положении стоя начните сутулиться. Затем расслабьтесь. Затем приподнимите плечи, грудь и откиньте его назад, т.е. "наденьте" на позвоночник. Спина прямая - укрепилась, шея, руки, плечи - свободные. Такое положение тела, как говорил Станиславский - "тело на колок" - должно стать естественным, привычным, не только в период работы над речью, фонационным дыханием, но и вообще в жизни.

### **• Упражнение "свеча". Ровный интенсивный выдох**

Нужно взять полоску бумаги. Примерно 15 см. на 4 см. Поднести полоску ко рту на расстоянии 5 - 7 см. Губы в трубочку, как для свистка. И начать дуть на полоску бумаги. Следить, чтобы угол наклона полоски был одинаков на протяжении всего выдоха. Упражнение позволяет следить за ровностью выдыхаемого воздуха при фонационном дыхании. Нужно добиться ровного выдоха. Если выдох будет прерывистый - бумажка начнёт подниматься, опускаться, дрожать. При ровном выдохе - бумажка будет находиться в одном положении - отклонившись. Следует обратить внимание на лёгкое напряжение в области межрёберных мышц и диафрагмы. "Дыхательный поясок" сохраняет ровность выдыхаемой струи.

### **• Упражнение "проколотый мяч". Плавный, энергичный выдох, не ослабевающий к концу.**

Имитируйте мяч, который прокололи шилом, звукоподражанием: ссссссс... Ладони рук охватывают грудную клетку с боков, как можно выше. Нажимайте на "мяч" ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил из лёгких подольше. Упражнение выполняйте легко, без напряжения в звуке. Медленно сходятся руки, ощущая небольшое сопротивление "мяча". И также долго, медленно выходит воздух на звуке "с". Чем меньше воздуха осталось в мяче, тем ближе руки. И в конце



ладони сходятся. И вместе с этим выбрасывается в активном звуке "с" оставшийся воздух. Это упражнение для постановки дыхания проделайте несколько раз. Выполнять его следует легко, без напряжения в звуке, в руках.

● **Упражнение "звукоподражание" (различный выдох: плавный, спокойный, энергичный)**

Напомните ребенку звуки природы и воспроизведите их вместе с ним:

- Свист ветра: ССССССС...
- Шум леса: ШШШШШШШШ...
- Звук комара: ЗЬЗЬЗЬЗЬЗЬЗЬЗЬ...
- Жужжание пчелы: ЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖ...
- Крик и карканье вороны: КРР! КРР! КРР!... КАРР! КАРР! КАРР!...
- Трескотня сороки: ТРР! ТРР! ТРР!...
- Рокот мотора: РРРРРРРРРРРР...
- Звук электрического звонка: РЬРЬРЬРЬРЬРЬРЬ...

Тут следует обратить внимание на работу диафрагмы. То у неё напряжение минимальное. Воздух как бы вытекает в природу - при жужжании жука или шуме леса. При рокоте мотора или звуке электрического звонка напряжение усиливается. Воздух с силой выгоняется.

При крике и карканье вороны, трескотне сороки диафрагма энергично и активно двигается, выталкивая воздух рывками.

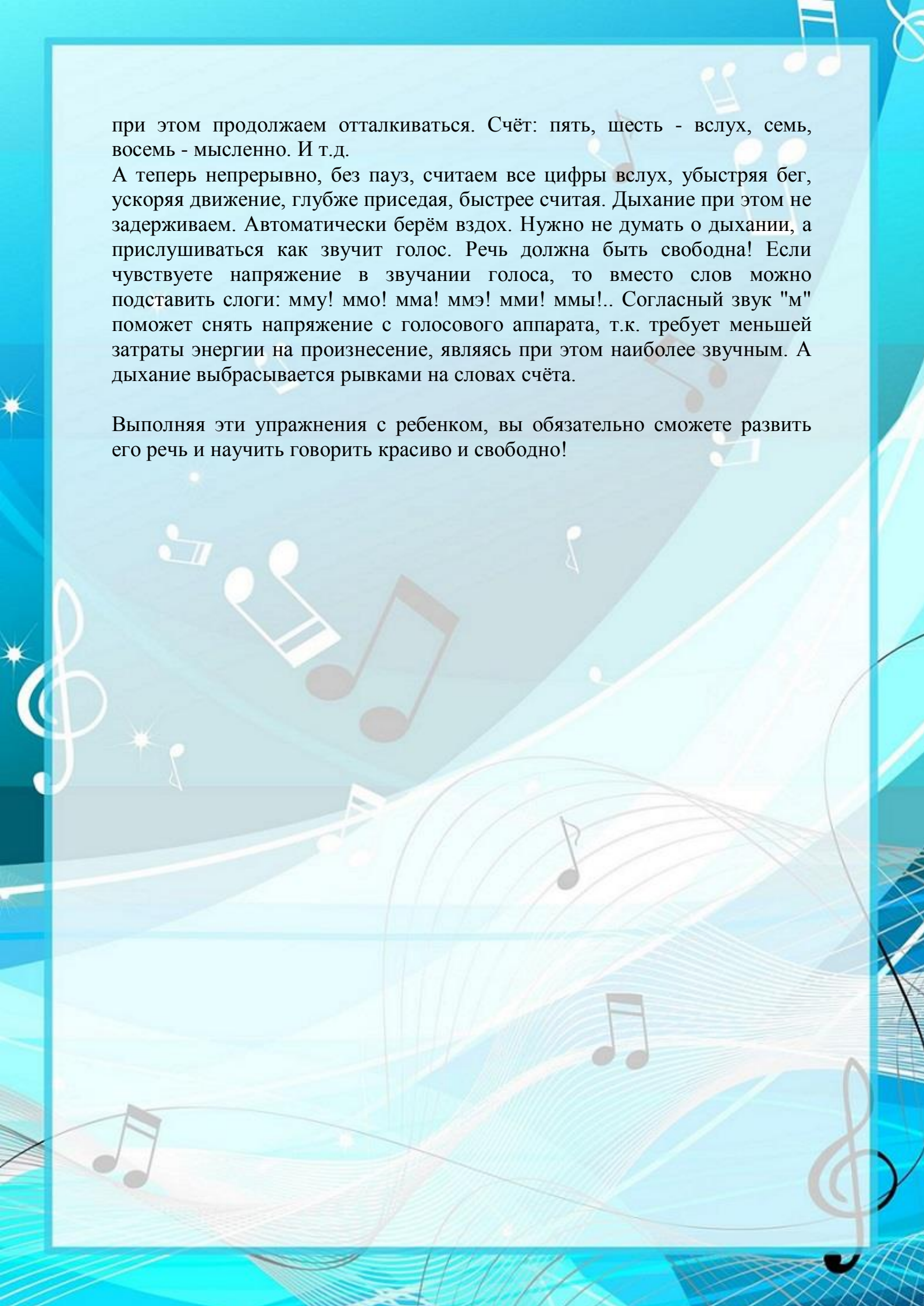
● **Произвольное управление выдохом**

Представьте, что вы стоите в море по грудь. Дыхание спокойное. Руки вытянули в стороны. А теперь резко опустите руки вниз - к бокам, при этом выдохнув воздух. Морская вода снова поднимает руки - в это время нужно вдохнуть. Снова опускайте руки, считая вслух: раз, два, три. Поднимите руки со вздохом и опустите их, считая: раз, два, три, четыре, пять, шесть. Затем до 9, 12, 15 и т.д. Потом обратный порядок. Нужно обязательно координировать движение рук со счётом. Пока не окончили считать, не опускайте руки раньше времени. Попробуйте ощутить сопротивление воды под руками. Они опускаются плавно, т.к. вода их держит, и вы легко ими можете распоряжаться: то медленнее, то быстрее их опускать вниз.

● **Тренировка добора воздуха**

Представьте, что едем на лыжах. В руках лыжные палки. Ноги вместе. Слегка, попеременно отталкиваясь палками, скользим всё быстрее. На счёт: раз! два! (вслух) - оттолкнулись, сначала одной, потом другой рукой, слегка приседая. На счёт: три, четыре - (мысленно, не вслух) - вдыхаем,





при этом продолжаем отталкиваться. Счёт: пять, шесть - вслух, семь, восемь - мысленно. И т.д.

А теперь непрерывно, без пауз, считаем все цифры вслух, убыстряя бег, ускоряя движение, глубже приседая, быстрее считая. Дыхание при этом не задерживаем. Автоматически берём вдох. Нужно не думать о дыхании, а прислушиваться как звучит голос. Речь должна быть свободна! Если чувствуете напряжение в звучании голоса, то вместо слов можно подставить слоги: мму! ммо! мма! ммэ! мми! ммы!.. Согласный звук "м" поможет снять напряжение с голосового аппарата, т.к. требует меньшей затраты энергии на произнесение, являясь при этом наиболее звучным. А дыхание выбрасывается рывками на словах счёта.

Выполняя эти упражнения с ребенком, вы обязательно сможете развить его речь и научить говорить красиво и свободно!