

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГОРОДА КРОПОТКИН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

**«Роль дыхательного тренинга в формировании  
речевого аппарата»**

Форма занятия - **тренинг**

Занятие разработано  
педагогом дополнительного  
образования, руководителем  
образцового театра игры  
«Браво»  
**Алексеевой Ю.А.**

г. Кропоткин – 2020

## **Задачи** тренинга:

- формирование навыков правильного речевого дыхания;
- укрепление мышц лица и грудной клетки;
- профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- повышение умственной работоспособности детей;
- нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- стимуляция интереса к занятиям.

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи. При правильном речевом дыхании учащийся сможет верно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы.

Правильное физиологическое дыхание не предполагает, правильное речевое дыхание. Это связано с тем, что дыхательный аппарат выполняет не только основную физиологическую функцию – осуществление газообмена, но и участвует в образовании звука и голоса. Именно благодаря правильному речевому дыханию мы изменяем громкость речи, делаем ее плавной и выразительной. Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности. Речевое дыхание происходит произвольно (человек сам себя контролирует), неречевое же выполняется автоматически. При говорении человек контролирует вдох и выдох, изменяя его и обеспечивая плавность, длительность и легкость произнесения. И вот, чтобы помочь правильному дыханию можно применять следующие упражнения.

### **Упражнения:**

#### **1. «Коготки»**

Делаем глубокий вдох, на выдохе произносим цифры от 1 до 6 (с увеличением темпа) и слово «мяу», делаем выпад правой ноги вперед, руки резко выдвигаем перед собой.

#### **2. «Задержка дыхания»**

Распределяем на 6 секунд медленный вдох через нос, затем на 6 секунд задерживаем дыхание, а потом на 6 секунд – медленный выдох через рот.

#### **3. «Наша Таня..., Идет бычок качается...»**

Ставим ноги на ширине плеч, медленно делаем вдох через нос, громко, с выразительностью, медленно наклоняясь вперед, произносим «Наша Таня..., Идет бычок качается...».

#### **4. Смотри № 3, но произносим с закрытым ртом.**

#### **5. «Веер»**

Наши пальчики – это свечи, необходимо на выдохе затушить по одной свече, затем на выдохе затушить все свечи сразу.

## **6. «Змея»**

Делаем вдох через нос и на выдохе, наклоняясь резко вперёд произносим звук «Ш», руки - назад, за корпус.

## **7. «Насос и шарик»**

Выполняется по парам. Один – «насос», второй – «шарик». «Шарик» садится в компактную позу и с каждым звуком «насоса» «Ш» постепенно поднимается, расправляет руки и демонстрирует «надутый шарик». «Насос» отклоняется назад, набирает воздух, затем, наклоняясь вперед «надувает шарик» со звуком «Ш» на выдохе. Когда «Шарик» надут, он «прокалывается иголкой» и со звуком «С» «летит» в пространстве сцены, затем опускается на сцену в импровизационные позиции тела. Затем пары меняются ролями.

## **8. «Ракета»**

«Запускаем ракету в космос». Делаем вдох через нос, на выдохе «отпускаем ступени от ракеты» снизу вверх и с нарастанием произносим цифры от 1 до 10, затем слово «Пуск».

## **9. «Капитан»**

Мы – капитаны пароходов и приветствуем пароходы, плывущие нам навстречу «гудком». Произносим звуки «А, О, У, Э, И, Ы», как будто опускаем вниз верёвочку от гудка. При этом каждый последующий звук «цепляется» за предыдущий и произносится всё ниже и ниже, уходя в пол.

## **10. «Алле Гоп»**

Мы – артисты цирка и стоим на арене, делаем вдох и произносим на выдохе слова «Алле Гоп», при этом делаем выпад вперёд, а руки в стороны.

## **11. «Яблоко Алле»**

Мы представляем, что держим на вытянутой руке яблоко и объясняем нашему оппоненту, что это яблоко предназначено для девочки по имени Алла. Первый раз говорим спокойно «Яблоко Алле», человек не понимает нас, второй раз увеличиваем силу голоса и громкость «Яблоко Алле», человек опять нас не понимает. На третий раз говорим громко и настойчиво «Алле яблоко»!

**12. «Лыжник»**

«Надеваем лыжи, берём в руки палочки», наклоняемся немного вперёд и на выдохе произносим звукосочетания «СА, СО, СУ СЭ, СИ, СЫ». При этом «бежим вперёд на лыжах». Постепенно увеличиваем темп.

**13. «Колокол»**

Мы представляем, что мы есть «колокол». Руки разведены в полукруг, ноги на ширине плеч. На выдохе низко произносим звукосочетание «БАМ, БОМ, БУМ, БЭМ, БИМ, БЫМ», раскачиваясь из стороны в сторону.

**14. «ПТА - ПТО - ТПУ...»**

Становимся по парам напротив друг друга. Одна сторона резко и громко произносит «ПТА, ПТО, ПТУ, ПТЭ, ПТИ, ПТЫ», изображая, что бросает по 1 тарелке своему оппоненту, который «ловит» тарелки и складывает себе в руки. Затем вторая сторона «бросает тарелки» со звукосочетаниями «БДА, БДО, БДУ, БДЭ, БДИ, БДЫ». Потом темп увеличивается.

**15. «Наша река...»**

Группа делится на две команды, которые становятся напротив друг друга. Они кричат друг другу фразы как будто через горную реку. Первая сторона громко произносит: «Наша река широка КАК\_ОКА!» (акцентируя внимание на отделении звукосочетаний «КАК» и «ОКА»). Вторая: «Как КАК \_ ОКА широка ваша река?». Первая: «Так КАК\_ОКА широка наша река!». Вторая: «Нет наша река широка КАК\_ОКА!». Первая: «Как КАК \_ ОКА широка ваша река?». Вторая: «Так КАК\_ОКА широка наша река!».

**16. «Как на горке на пригорке...»**

Вся группа запоминает слова «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки». Затем вся группа после основных слов, делая добор воздуха, произносит цифры от 1 до 33», при этом подпрыгивая на цифрах, кратных 3: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30 и 33. После этого по одному, делая добор воздуха после основных слов, на выдохе «считает Егорки»: раз Егорка, два Егорка, три Егорка и так далее. До тех пор пока воздуха не остаётся и он делает новый добор воздуха.

Вот такие упражнения помогают сформировать правильное речевое дыхание. Спасибо всем за внимание!