

**Внимание! Перед началом выполнения упражнений внимательно изучите теоретическую часть материала, выполните разогревающие упражнения, и только потом приступайте к выполнению тренинга.**

Ответьте на вопросы.

1. Чем фонационное дыхание отличается от обычного?
2. Подумайте, почему вреден набор излишнего воздуха?
3. Назовите элементы речевого дыхания.

### **Фонационное дыхание.**

**Фонационное дыхание** отличается от обычного физиологического следующими признаками: дыхание во время речи произвольно, контролируемо, вдох более короткий и энергичный, а выдох замедленный. Типичная ошибка - набор излишнего воздуха; это не только бесполезно, но и вредно. В случае необходимости лучше сделать бесшумный добор воздуха носом уже в процессе речи. Речевое дыхание должно быть глубоким, т. е. осуществляться нижнереберными мышцами, мышцами брюшного пресса и диафрагмой. При вдохе сокращается и уплощается диафрагма, главная дыхательная мышца; грудная полость расширяется вперед и в стороны. Плечи, верхний отдел груди при правильном вдохе остаются неподвижными. Речевой выдох осуществляется в первую очередь через рот.

### **Характеристики речевого дыхания**

1. Активность: дыхание – энергетическая база нашей речи.
2. Организованный выдох – фонационное дыхание связано с возникновением и распространением звука, поэтому струя выдыхаемого воздуха должна как бы фокусироваться в одной точке.
3. Распределение выдоха — умение сознательно делить весь объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки-порции. Вдох в 10-15 раз короче выдоха (при хорошо тренированном дыхании выдох делится на 25-30 порций, каждая из них полновесна, а значит, каждое слово полнозвучно). Нет необходимости увеличивать объем вдыхаемого воздуха, важнее научиться распределять имеющийся запас на равные по активности выдоха порции.
4. Добор дыхания в процессе речи - необходимость быстро, энергично, незаметно для слушателя подхватывать новую порцию воздуха, пополнять его запас в каждой удобной паузе.

### **Элементы речевого дыхания**

1. Глубокий, энергичный, короткий вдох, в основном через нос;

2. Равномерный, активный, не ослабевающий («незатухающий») к концу  
ВЫДОХ

3. «Фокусировка» выдоха на кончиках чуть собранных (как для свиста) губ.;

### Голосо- речевой тренинг

**В каждом упражнении тренируются не только дыхание, но и звучание и дикция. Меняется только установка на различные компоненты речевого комплекса. Меняя установку, можно доминирующим делать то дыхание, то свободное звучание, то четкость произношения, то звуковысотные изменения в речи, то силу звука, то мелодическое оформление мыслей и т. д.**

**Перед тем как начать работу над голосом, полезно «разогреть» дыхательные мышцы, т. е. подготовить их к речевому действию.**

Задача тренинга фонационного дыхания заключается в том, чтобы научиться легко, рефлекторно «переключать» дыхание в различные ритмы, диктуемые различными характерами речи. Только при этом условии дыхание будет способно «обслужить» любой вид речевого действия.

**Теперь можно приступать к упражнениям!!!**

1. Вспомните звуки природы и воспроизведите их. Свистит ветер: ССССССС... Шумит лес: ШШШШШШШШ... Появился шмель: ЖЬЖЬЖЬЖЬ. Жужжит пчела или оса: ЖЖЖЖЖЖЖ. Звонит комар: 3333333.

*Вот зазвучала с силой речь — И выдох изменяется:  
Перестает наш воздух «течь» — Он «с силой выгоняется».*

Второй вид выдыхания обслуживает волевою, на сдержанном темпераменте речь. При такой речи ощущается напряжение в области «дыхательного пояса» (диафрагмы и нижних ребер грудной клетки).

2. Упражнение «Насос». Накачивайте воображаемую шину, сопровождая движения рук, двигающих поршень насоса, звуко-подражательными: ССССССС! ССССССС! ССССС!

*При экспрессивной, волевой и быстрой речи видим сами:  
Ритм выдоха опять иной — «Выталкивается рывками».*

Третий вид выдыхания обслуживает эмоциональную, экспрессивную речь, произносимую в быстром темпе.

3. Упражнение «Пульверизатор». Сжимая в руке воображаемую грушу пульверизатора, сопровождайте движение руки звукоподражательными: Ф!Ф!Ф!Ф!Ф!Ф!Ф!..

Можно объединить два вида выдыхания в этом упражнении: второй и третий. Нажимайте на грушу — то рывками (Ф!Ф!Ф!Ф!), то с силой, но медленно (ФФФФФФ!..).

*Ведь надо только захотеть  
И приложить старание,  
Чтоб ловко и легко уметь  
«Переключать» дыхание.  
Лишь в нужный ритм «переключишь»  
И ты свободно зазвучишь.*

4. «Просверлить стену» звуком «З»: 3333333... (первый и второй виды выдыхания).
5. «Рубанком стругать доску» па звуке «Ж»: ЖЖЖЖ! ЖЖЖ! ЖЖ!  
(первый и второй виды выдыхания).
6. «Подметать метлой сухие листья» на звуке «Ш»: ШШШШ! ШШШ!  
(второй вид выдыхания).
7. «Косить траву косой» па звуке «С»: СССС! ССССС! ССС! (второй вид выдыхания).
8. «Натереть пол щеткой» па звуке «Ш»: ШШШШ! ШШШШШШ! ШШШ!  
(второй вид выдыхания).
9. «Выключающийся пылесос»: ЖЖШШШШ... Когда пылесос выключается, появляется «запахивающийся» звук «Ш». (Первый и третий виды выдыхания).
10. «Шипящие просекающие пули по песку»: ФУТЬ-ФУТЬ! ФУТЬ-ФУТЬ!  
(третий вид выдыхания).
11. Упражнение «Пильщики». Взяли «пилу», проверили, как лежит «бревно на козлах». Начали распиливать его: С!С!С! Вначале звук «С» отрывистый, короткий, как и движения рук, потому что пила «входит» в древесину. Чем шире амплитуда движения рук, тем длиннее тянувшийся звук СССССС... ССССССС...!ССССС...
12. Упражнение «Мотоцикл». Завели мотор и поехали на мотоцикле: Р!Р!... РРРРР... Кто дальше отъедет? Быстрее, быстрее едете, и звук переходит в мягкое РЬРЬРЬРЬРЬ...
13. Упражнение «Звонок». Много раз нажимаете на кнопку электрического звонка, настойчиво добиваясь ответа: рьрьрьрьрь... рьрьрьрьрь... рьрьрьрьрьрьрьрьрь... рьрьрьрьрьрьрьрьрь...

14. Упражнение «Сорока-сплетница». Передайте услышанную «сплетню» дальше: Трр! Трр! Трр-трр! Трр-трр-трр! Трр-трр-трр-трр! Трр! Трр! Трр-трр-трр-трр-трр-трр!

Нафантазируйте, о чем говорите. Ощущаете резкие движения диафрагмы? Хорошо. Только не пытайтесь управлять ею (втягивать внутрь или выпячивать). Она сама делает движения такие, какие указаны ей природой.

Спасибо за занятие)