

Просодика

(голос,

дыхание,

дикция)



Просодическая сторона речи

```
graph TD; A[Просодическая сторона речи] --> B[Интонация]; A --> C[Тембр]; A --> D[Дикция]; A --> E[Пауза]; A --> F[Ударение]; A --> G[Темп]; A --> H[Речевое дыхание]; A --> I[Ритм];
```

Интонация

Тембр

Дикция

Пауза

Ударение

Темп

Речевое
дыхание

Ритм

Парадоксальная гимнастика по Стрельниковой А.Н

ЛАДОШКИ ПОГОНЧИКИ НАСОС КОШКА ОБНИМИ ПЛЕЧИ
БОЛЬШОЙ МАЯТНИК ПОВОРОТЫ УШКИ МАЛЕНЬКИЙ
МАЯТНИК ПЕРЕКАТЫ ШАГИ

Упражнения для голоса (обезличенный)

Стоя босиком, спокойно дышите, надувая живот при каждом вдохе.

Медленно переносите упор стопы с пятки на носок и обратно.

Продолжите с закрытыми глазами. Если ваша энергия слишком сконцентрирована в области головы, вы потеряете равновесие.

Перестаньте контролировать себя и сосредоточьтесь на стопах. Это упражнение поможет вам лучше распределять энергию . Вы лучше «обживетесь» в своем теле, и тембр голоса станет богаче.

Упражнение 1: "Поем"

и и и и и и и и и и

э э э э э э э э э э

а а а а а а а а а а

о о о о о о о о о о

у у у у у у у у у у

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты — «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более **интенсивного кровообращения**. Произнесение звука «э» **активизирует область шеи и горла**, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно **воздействует на область грудной клетки**. При произнесении звука «о» **усиливается кровоснабжение сердца**, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на **нижнюю часть живота**. Произносите три раза.

Упражнение 2: «Тарзан»

В заключение проделайте упражнение «Тарзан», которое представляет собой **лучшую профилактику против простудных заболеваний и инфаркта миокарда**. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи от слизи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Хорошенько откашляйтесь, избавьтесь от всего ненужного! Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.

Упражнение 3: «Грузинский хор»

Это упражнение на развитие дыхания. Вся группа одновременно тянет один звук, например «а». Тут важно экономно расходовать дыхание. Звук должен быть ровным, одинаковым по громкости, не затухающим. Кто последний – тот молодец. Можно тянуть и другой звук: «и», «е», «о». Но когда тянут «а», то это очень напоминает грузинский мужской хор.

Упражнение 4: «Мычим»

Теперь нужно **активизировать область груди и живота**, для этого надо произносить звук «м» с закрытым ртом. Упражнения на звук «м» сделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз — громче и в третий раз — как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

5. Особое внимание следует уделить звуку «р», поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность.

Для того, чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и «порычите» как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте «рычать»: «rrrrr». После этого выразительно и эмоционально с подчеркнuto раскатистым «р» произнесите следующие слова:

**роль руль ринг рубль ритм рис ковер повар забор сыр товар
трава крыло сирень мороз**

“застревает” в горле

Делайте зарядку для лица. Цель – освободить горло, передав основную работу губам и диафрагме. Произносите слоги «кью-икс»: на «кью» губы округляются, а «икс» произносится с широкой улыбкой.

Повторите упражнение 30 раз, а потом произнесите небольшую речь, чтобы убедиться в его пользе.

При выступлениях голосовые связки будут меньше утомляться, а мышцы рта – легче выполнять посылаемые мозгом команды

6. Скороговорки

1. Расскажите про покупки.

Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки, про
покупочки мои.

2. Мама мыла Милу мылом.

3. Бык-тупогуб, тупогубенький бычок.

У быка была губа, была тупа

4. Купи кипу пик (Зраза)

5. Однажды галок поп, пугая

В саду увидел попугая

И говорит тот попугай:

Пугай та галок, поп, пугай.

Но, галок поп, в саду пугая,

Не напугай ты попугая.

6. Петр – повар, Павел –

повар (3 раза) !

7. Во дворе трава, на траве дрова
Раз дрова, два дрова, три дрова.

8. Пришел Прокоп – кипит укроп
Ушел прокоп – кипит укроп.

Как при Прокопе кипел укроп,
Так без Прокопа кипит укроп

9. Сшит колпак не по-колпаковски.

Вылит колокол не по-колоковски.

Надо колпак переколпаковать,

Надо колокол переколоколвать – перевыколоколовать.

...не звучит

5–10 минут в день громко читайте какой-нибудь текст, но без согласных звуков. Так, фраза «Пять упражнений, чтобы полюбить свой голос» будет звучать как «я-у-а-е-и-о-ы-о-ю-и-о-о-о».

Согласные действуют как трамплин, заставляя гласные звуки вибрировать.

10. Шла Саша по шоссе и сосала
сушку.

11. Кукушка кукушонку купила
капюшон.

Одел кукушонок капюшон,
Как в капюшоне он смешон

7. Игра в «Метрдотеля»

Кто такой метрдотель? – это распорядитель в ресторане, но еще так называют человека, который объявляет о появлении гостей.

Представьте себе бал в каком-нибудь графском доме, один за другим заходят гости. Их имена и объявляет метрдотель. Он делает это важно, громко и четко. Так, что никто не переспрашивает потом: кто-кто это там пришел?

Станьте в круг и по очереди произносите одно имя.

Иероваам

Лавансария

Осовиахим

Скандербек

Фармакопея

Ялу Курек

Паралипоменон

Ватерпежекосма

Гефилте Фиш

Массай Живаго Дорси

Бейби Грин Рашн

Нетудыхата

Кенессо Маунтин Лендис

Юджин Джером Дупуа

Язоундокта

Альфред Нетудыхата

Травиата Компартовна Умойрыло

Феликс-Грант-Рафаэль Хазматулин

Уар Младогусь-Непорочный

Велизарий Анемподистович

Срам

Людвиг Серапионович Могилко

Реджинальд Сосипатрович

Завироха

Леандр Псоевич Тверезых

Забейворота, Сысоль Лукич

Силиз

9. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ЧТЕНИЕ

пожилого человека и ребенка. "Суетливое чтение "Голос сострадания, скорби, печали голос Уныния, Разочарования, Страха.

8. ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

При чтении этого стиха нужно выполнять по ходу чтения все то, что написано.

**Твердо запомни, что прежде, чем слово начать в упражненье,
И при этом низ живота подобрать, опору дыханья и звука.**

**Плечи во время дыхания должны быть неподвижны, в покое.
Каждую строчку стихов говорить на одном выдыханье.
И проследи, чтобы грудь не зажималась в течение речи,
Так как при выдохе движется только одна диафрагма.
Чтение окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей:
Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время
Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтение продолжи.
Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было.
Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных.
Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен.
Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком.
Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.
Прежде, чем брать упражненье на темп, высоту и на громкость,
Нужно вниманье направить на ровность, устойчивость звука:
Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался.
Выдох веди экономно, с расчетом на целую строчку.
Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, плавность –
Вот, что внимательным слухом сначала ищи в упражненье.**

Упражнения для совершенствования органов дыхания

Упражнение 1. Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.

Упражнение 2. Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8...15.

Упражнение 3. Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.

Упражнение 4. Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном *, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха: "Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки*: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".

Упражнение 5. Каждую строфу приведенного ниже стихотворения "Дом, который построил Джек" в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

- Вот дом, который построил Джек.
А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек. Вот дом, который построил Джек.
- А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

- Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.
- А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

- Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Упражнение 6.

Это упражнение для тренировки диафрагмы. Произнесите данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вам поставили пломбу и нельзя закрывать рот:

Два часа не есть? Ужасно!
Я не завтракал напрасно.
Есть хочу как никогда!..
Два часа ждать? Ерунда!
Есть характер, воля есть,
Раз нельзя - не стану есть!

Упражнение 7.

Представьте, что ваша грудь и легкие - гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков:

Ух ты, ох ты!

Мы надели кофты,

Руки радостно в бока,

Да с парнями “гопака”!

Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!

Пляшем, сердце веселя!

Упражнение 8.

Проведите игры-соревнования:

а) “Кто дольше?”:

- прожужжит пчелой (ж-ж-ж-ж-ж);

- прозвенит комаром (з-з-з-з-з);

б) “Кто больше?”:

- выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с-с);

- задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).

*Разработаны Сергеем МАШКЕВИЧЕМ,
редактором новостей ТРК “ЭХО” (г. Рязань)
для дикторов означенной телерадиокомпании.*

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ И ДИКЦИЮ (РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО АППАРАТА)

1. Произносите поочередно следующие гласные звуки, стараясь максимально удлинять каждый звук на одном выдохе:

А – О – У – Э – Ы – И

Сначала после каждого звука добирайте дыхание. Затем на одном дыхании произносите три звука: А-О-У, добирайте воздух и продолжайте Э-Ы-И, а потом добивайтесь того, чтобы все звуки произносить подряд на одном дыхании.

2. Затем следуют упражнения на звукосочетания:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ

ХТА-ХТО-ХТУ-ХТЭ-ХТЫ-ХТИ

КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ

Т-ТА-Т-ТО-Т-ТУ-Т-ТЭ-Т-ТЫ-Т-ТИ

НТА-НТО-НТУ-НТЭ-НТЫ-НТИ

МТА-МТО-МТУ-МТЭ-МТЫ-МТИ

ФТА-ФТО-ФТУ-ФТЭ-ФТЫ-ФТИ

РТА-РТО-РТУ-РТЭ-РТЫ-РТИ

3. Следующие строфы из В.БРЮСОВА следует читать сначала медленно, артикулируя каждый звук, и постепенно переходить к скороговорке:

ПЕРЕКИДЫВАЕМЫЕ, ОПРОКИДЫВАЕМЫЕ

РАЗОЗЛИЛИСЬ, РАЗБЕСИЛИСЬ БЕЛОУСЫЕ УГРИ.

ВНИЗ ОТБРАСЫВАЕМЫЕ, КВЕРХУ ВСКИДЫВАЕМЫЕ

РАСПЛЕТАЛИСЬ И СПЛЕТАЛИСЬ ОТ ЗАРИ И ДО ЗАРИ.

ЗМЕИ ВЗДРАГИВАЮЩИЕ, ЗМЕИ ВЗВИЗГИВАЮЩИЕ,

ЧТО ЗА ПЛЯСКУ, ЧТО ЗА СКАЗКУ ВЫ ЗАТЕЯЛИ ВО МГЛЕ

МГЛАМИ ВЗВИХРИВАЕМЫМИ ПУТЬ ЗАБРЫЗГИВАЮЩИЕ,

ВЫ ЗАКРЫЛИ, ЗАСЛОНИЛИ ВСЕ ФАРВАТЕРЫ К ЗЕМЛЕ.

ТЬМАМИ ВСАСЫВАЮЩИМИ ОПОЯСЫВАЕМЫЕ,

ЗАМЕТАЛИСЬ, ЗАТЕРЯЛИСЬ В ОКЕАНЕ КОРАБЛИ,

С НЕУДЕРЖИВАЕМОСТЬЮ ПЕРЕБРАСЫВАЕМЫЕ,

ВОДОЗМЕИ, ОГНЕЗМЕИ ИХ В ПУЧИНУ ЗАВЛЕКЛИ.

ЧЕМ ОБМАНЫВАЕТЕ ВЫ? НЕ СТРЕМИТЕЛЬНОСТЯМИ ЛИ
ИЗГИБАНИЙ, ИЗВИВАНИЙ ДЛИННОВЫТЯНУТЫХ ТЕЛ?
И ЗАЛАСКИВАЕТЕ ВЫ НЕ МЕДЛИТЕЛЬНОСТЯМИ ЛИ
ЛАСК ПЬЯНЯЩИХ, УВОДЯЩИХ В НЕИЗВЕДАНЫЙ ПРЕДЕЛ?

Скороговорки:

У быка бела губа была тупа;

Обычай бычий, ум телячий;

Купи кипу пик;

От топота копыт пыль по полю летит;

Пол четверти четверика гороху без червоточинки;

Расскажите про покупки. Про какие, про покупки? Про покупки, про
покупки, про покупочки мои;

На дворе трава, на траве дрова Раз дрова, два дрова, три дрова;

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши;

Под жгуче-желтым абажуром жук летает и жужжит;

Король-орел, орел-король;

Топоры остры до поры, до поры остры топоры;

Полночной порою в болотной глуши чуть слышно, бесшумно
шуршат камыши;
Прозаседавшегося конституционалиста нашли
акклиматизировавшимся в Константинополе;
Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

Гекзаметры:

1. Встала из мрака молодая с перстами пурпурными Эос;
Ложе покинул тогда и возлюбленный сын Одиссеев;
Платье надев, изощренный свой меч на плечо он повесил;
После, подошвы красивые к светлым ногам привязавши,
Вышел из спальни, лицом лучезарному богу подобный.
Звонкоголосых глашатаев царских созвав, повелел он
Кликнуть им клич, чтоб на площадь собрать густовласых ахейн;
Кликнули те; собрались на площадь другие; когда же
Все собрались они и собрание сделалось полным,
С медным в руке он копьём перед сонмом народным явился —
Был не один, две лихие за ним прибежали собаки.

Образ его несказанной красой озарила Афина,
Так что дивилися люди, его подходящего видя.
Старцы пред ним раздались, и сел он на месте отцовом.

Гомер

2. Урну с водой уронив, об утес её дева разбила.
Дева печально сидит, праздный держа черепок.
Чудо! не сякнет вода, изливаясь из урны разбитой;
Дева, над вечной струёй, вечно печальна сидит.

А. Пушкин

3. Помни, товарищ, что нужно всегда перед речью сначала.
Воздуха сделать запас, расширивши клетку грудную,
Низ живота подтянуть, чтоб для звука имелась опора.
Плечи во время дыхания должны быть в покое, недвижны.
Воздуха зря не расходуй, всегда насыщай его звуком.
Каждый из этих стихов говори на одном выдыханье,
И говори, сохраняя расширенной клетку грудную,
И в положенье подтянутом низ живота оставляя.

Чтение окончив строки, - иль стиха, как её называют, -
Паузу краткую выдержи точно, во время которой
Воздуха часть добери, только пользуясь нижним дыханьем.
Строго всегда наблюдай, чтобы слово отчетливо было:
Гласные звуки, согласные правильно артикулируй;
Рот не ленись раскрывать, чтобы речь не цедилась сквозь зубы,
Звук же вперед направляй, дабы он резонировал “в маске”.
Прежде чем тон изменять по высотам, длиннотам и силе,
В ровности ты укрепись и в достаточной громкости звука;
Слушай себя и следи, чтобы голос не слабнул, не падал;
Чтоб равномерно звучали стихи и в конце и в начале.
Медленно, мерно, отчётливо ясно, без крика, но звучно –
Вот как на первых порах надлежит проводить упражненья.

Упражнения для юных дикторов

1. Следующие буквы произносить, меняя место ударения с первой до последней: И А Э О У Ы

2. ммым, ммам, ммим, ммэм, ммум иным, ннам, нним, ннэм, ннум;

3. ти тэ то ту ты ит эт ат от ут ыт ди дэ да до ду ды ид эд ад од уд ыд;

4. фи фэ фа фо фу фы ви вэ ва во ву вы
фиви фэвэ фава фово фуву фывы вифи вэфэ вафа вофо вуфу
выфы;

5. си сэ са со су сы зи зэ за зо зу зы сти стэ ста сто сту сты зди
здэ зда здо зду зды;

6. ши ше ша шо шу лжи лже лжо лжу лши лше лша лшо лшу;

7. быфку-пифку, бофка-пофка, бефко-пефко, бафка-пафка;

8 джонь-дзонь, джень-дзень, джань-дзань, джунь-дзунь.

***1

Произнести на одном выдохе сочетания из трёх гласных звуков:

АИИ, АИУ, УАИ, УИА, АОИ, АИО, ОАИ, ОИА.

***2

Произнести на одном выдохе сочетания из трёх гласных звуков:

АУ, УА, АО, ОА, АИ, УИ, ИУ.

***3

Произнести на одном выдохе длительно:

А

О

У

И



***4

Произнести на одном выдохе одинаковые слоги:

1. ма-ма

ба-ба

2. ма-ма-ма

3. ма-ма ↔ ма-ма-ма



***5

Произнести на одном выдохе слоги с разными гласными:

1. ма – мо – ми

пу – па – по

2. ма – ми – ма – му

па – по – пу – пи



***6

Произнести на одном выдохе одинаковые слоги с ударением:

ма́ – ма – ма

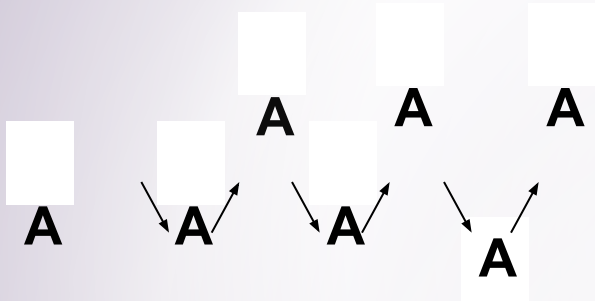
ма – ма́ – ма

ма – ма – ма́

***7

«Покачать» звук

А/, У/, И/ О/,



***8

Поиграть звуком, как в мяч:

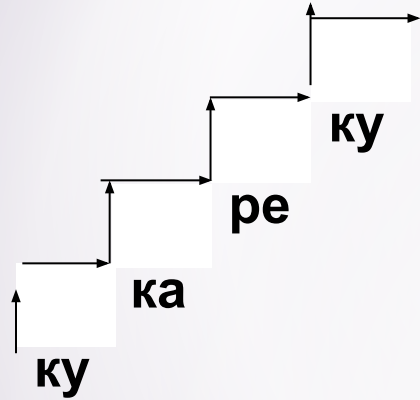


А □ О □ У □ И.



***9

Произнести на звуки слога сначала высоко (□),
затем низко (□), и наоборот:



А

□ □ □ □ □



***10

Произнести на одном выдохе:



**Мама мыла
Милу.**



**У мамы лимон.
На мели налим.**

***11

Понижение и повышение голоса. Сначала звучит низкий тон: вввулл
вввулл вввулл, для контроля одну руку держат на груди и
ощущают вибрацию ладонью, пальцами другой — интенсивность
ротового выдоха. Затем надо перенести звучание «наверх»: вввилл
вввилл вввилл, наконец, следует объединить оба звучания в среднее:
вввэлл вввэлл вввэлл вввалл вввалл вввалл.

***12

Произнести звук то громко (□), то тихо (△):

А□ **А**△ — **А** — **А** — **А** - **А**

О□ **А**△

И□ **А**△

***13

«Погреем ладошки»

Руки сомкнуты в локтях, ладони впереди на расстоянии 15-20 см от рта, дуть тёплым воздухом на ладони.



***14

«Прокатай карандаш»

Сделать вдох через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

Следить за тем, чтобы ребёнок не поднимал плечи, излишне не напрягал мышцы дыхательного аппарата.



***15

«Снежинки летят»



На ниточке прикрепляются лёгкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребёнку предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки летят».

***16

«Заморозим подбородок»

Втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз по подбородку, выполнять молча и на одном выдохе.

***17

Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, делая выдох.

***18

Плечи вперёд, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, и одновременно вдыхая.

***19

«Дровосек»

Руки поднять вверх и сомкнуть в замок – сделать вдох, во время выдоха выполнить наклон вперёд.

***20

Руки на поясе, сделать наклон вперёд – вдох, во время выдоха медленно выпрямляться, произнося длительно: «П-П-П».

***21

«Чайник закипел»

Взять пузырёк с узким горлышком диаметром 1 – 1,5 см.

По сигналу «У ...(имя ребёнка) чайник закипел» ребёнок дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя воздуха была сильной.



***22

«Футбол» Из кусочка ватки сделать шарик, а из трёх карандашей выложить «ворота». Ребёнок дует на ватный шарик так, чтобы тот закатился в «ворота».



***23

«Надуть игрушку»

Ребёнку предлагается надуть резиновую игрушку, воздушный шарик, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.



Следить за тем, чтобы выдох был плавным, постепенным, длительным.

***24

«Пилка дров»

Ребёнок и взрослый становятся друг против друга, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.



«Заморозим ладошку»

Растянуть сомкнутые губы, тыльную сторону ладони подставить под подбородок, длительно дуть на одном выдохе по подбородку на тыльную сторону ладони.



Выработка диафрагмального дыхания. 26

1. Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через другую.
2. Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через неё же.
3. Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через рот – трубочку.
4. Сделать вдох через нос, а выдох через рот – трубочку.
5. Сделать вдох через нос, а выдох через рот – трубочку порциями.

Выработка диафрагмального дыхания.27

Положить руки на область диафрагмы. Сделать вдох носом (брюшная стенка при этом выпячивается вперёд), затем выдохнуть через рот (область диафрагмы при этом втягивается).

Примечание.

Упражнение можно выполнять лёжа, сидя, стоя перед зеркалом.





БУДЕМ
ГОВОРИТЬ
ПРАВИЛЬНО



**Спасибо за
внимание !*