

## **ПОЛЕЗНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПЕРЕД РАСПЕВКОЙ**

Прежде всего, проверьте, а насколько вообще функционально правильно вы дышите.

Как показывает практика, часто дети дышат либо грудью, либо животом, редко и тем и другим сразу. Наиболее правильным является дыхание, когда задействованы диафрагма и межреберные мышцы, а так же мышцы низа живота.

Проверить, насколько правильно вы дышите, можно самостоятельно. Для этого достаточно лечь на спину и положить руку на солнечное сплетение – именно там находится диафрагма. Начните дышать и понаблюдайте, как при дыхании опускается и поднимается область диафрагмы, а также живот. Оцените, насколько это ритмично и интенсивно происходит. И по-хорошему, точно так же должны эти мышцы двигаться и в положении стоя и сидя.

А перед тем, как распеваться, полезно сделать разогревающие дыхательные упражнения.

### **1. Упражнение – посмеяйтесь.**

Да, вот просто «ха-ха-ха», похохочите. Можно на разные лады, высоко, низко, «зловещим смехом», «противным хихиканьем» и т.д. Мало того, что вы «расшевелите» диафрагму и расслабите ее, но и настроение у вас заметно поднимется.

### **2. Упражнение - Связное дыхание**

положите руку на живот для контроля дыхания и сделайте медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохните, снова считая до четырех. Почувствуйте, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощущимы, попробуйте выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличивайте счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

### **3. Упражнение - Подышите как собачка**

Быстро-быстро, расслабив челюсть и высунув язык. Это упражнение можно делать и стоя, и сидя, но следите, чтобы плечи не поднимались.

### **4. Упражнение - Тренируем ровный выдох.**

Он нам нужен для ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота (пресс)напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Страйтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты. Получайте удовольствие от процесса!