

# СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ И КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ГОЛОСА

Автор-составитель:  
Н.А. Бабаева

Все права защищены. Никакая часть презентации не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в Интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© АО «Издательство «Просвещение», 2024 г.

## Предисловие

Сборник упражнений рассчитан на использование его в процессе профессиональной деятельности учителя-логопеда, учителя общеобразовательного учреждения, воспитателя, а также, при подготовке выпускников педагогических ВУЗов и профильных психолого-педагогических классов. Данная подборка упражнений является дополнительной мотивацией педагога для самостоятельной работы по совершенствованию качеств голоса, а также способствует развитию качественных характеристик голоса учеников, воспитанников.

Цель данного сборника - организация самостоятельной работы по развитию качественных характеристик голоса и поддержание мотивации работы, методом применения комплекса упражнений в процессе профессиональной деятельности.

В сборнике представлены различные упражнения, на основе речевого материала различных жанров. Каждая страница является тематической, и включает в себя не только упражнение, но и интересные факты, которые способствуют расширению кругозора и развитию общей эрудиции воспитанников.

Упражнения подобраны на различные темы, и не рассчитаны на определенный учебный предмет или возраст. Именно поэтому, некоторые страницы сборника не включают в себя речевой материал, но имеют пластиковые карманы, позволяющие в дальнейшем, поместить в них специально подобранные задания. Это позволяет педагогу использовать упражнения, в зависимости от своих потребностей, преподаваемого предмета или темы занятия, а также, включить в процесс подбора или составления материала своих учеников, что будет способствовать развитию их творческих способностей.

# Дыши правильно

Вдох

Выдох



диафрагма

## «Случай в Макао»

Однажды был случай в далеком Макао:  
Макака коалу в какао макала.  
Коала какао лениво лакала,  
Макака макала, коала икала.

### А вы это знали?

*Макао – административный район Китая.  
Коалы – единственные млекопитающие,  
помимо приматов, у которых есть отпечатки  
пальцев.*





### **«Кью-икс»**

Произносите слоги «кью-икс»: на «кью» - *губы округляются*, а на «икс» - *широкая улыбка*. Повторите упражнение 20-30 раз.

Произнесите небольшую речь, чтобы убедиться в его пользе. При выступлениях голос будет меньше утомляться.



### «Аквалангист»

Чтоб овладеть грудным регистром  
Я становлюсь аквалангистом  
Сейчас начну я опускаться.  
Мой голос будет отражаться  
И в резонаторе грудном  
И непременно в головном.

Все ниже опускаюсь, ниже  
А дно морское ближе, ближе  
И вот уж в царстве я подводном  
Хоть опустился глубоко  
Но голосом грудным свободным  
Распоряжаюсь я легко  
Чтоб овладеть грудным регистром  
Полезно стать аквалангистом.



### А вы это знали?

*Рекорд погружения с аквалангом – 330 м, менее чем за 10 мин, а всплытие – более 8 ч. (французский дайвер Паскаль Бернабе, 5 июля 2005 г)*



## «Случай»

Жили-были три китайца –  
Як, Як-Цидрак,  
Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони,  
И еще три китайки –  
Цыпа, Цыпа-Дрипа,  
Цыпа-Дрипа-Лимпомпони.  
Все они переженились:  
Як на Цыпе, Як-Цидрак на Цыпе-Дрипе,  
Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони на Цыпе-  
Дрипе-Лимпомпони...  
Вот у них родились дети:  
у Яка с Цыпой — Шах,  
у Як-Цидрак и Цыпы-Дрипы  
— Шах-Шарах,  
у Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони и  
Цыпы-Дрипой-Лимпопони —  
Шах-Шарах-Шарони.



**А вы это знали?**



*В 2017 году, в г. Москва, два брата-близнеца (Владислав и Валерий Конт) создали семьи с двумя сестрами-близняшками (Анжела и Виктория Носовы).*

## «Пильщики»

Возьмитесь вдвоем за *руки крест-накрест*. *Правые руки* – ваша пила, *левые* – бревно. Первый из участников тянет на себя «пилу», имитируя на активном выдохе звук: [ЗЗЗЗЗ...] (счет «раз»), второй – берет «пилу» на себя: [ССССС...] (счет «два»).

Пилить надо *энергично, весело*, не задерживая свою руку. Дыхание должно быть *равномерным, ритмичным*: притягивая «пилу», сделайте выдох со звуком, отпуская ее – вдох.

## А вы это знали?

*Первые динамические игрушки на Руси появились еще в IX веке! Изготовлены они были из дерева, а назывались «потешки».*



## «Костер»

Нарисуй линию своим голосом

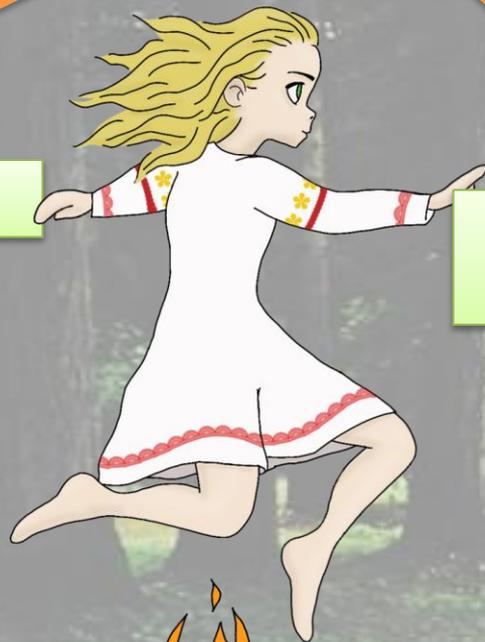
И над огнем я проскачу

И вот лечу

Теперь мне надо  
опуститься

Разбег. Прыжок.

Чтоб мягко наземь  
приземлиться



## А вы это знали?

*Прыжки через костер – народная традиция, существовавшая на Руси. Обычно, этот обряд проводился в ночь на Ивана Купала (с 6 на 7 июля) и являлся как развлечением, так и «проверкой на ведьмовство».*

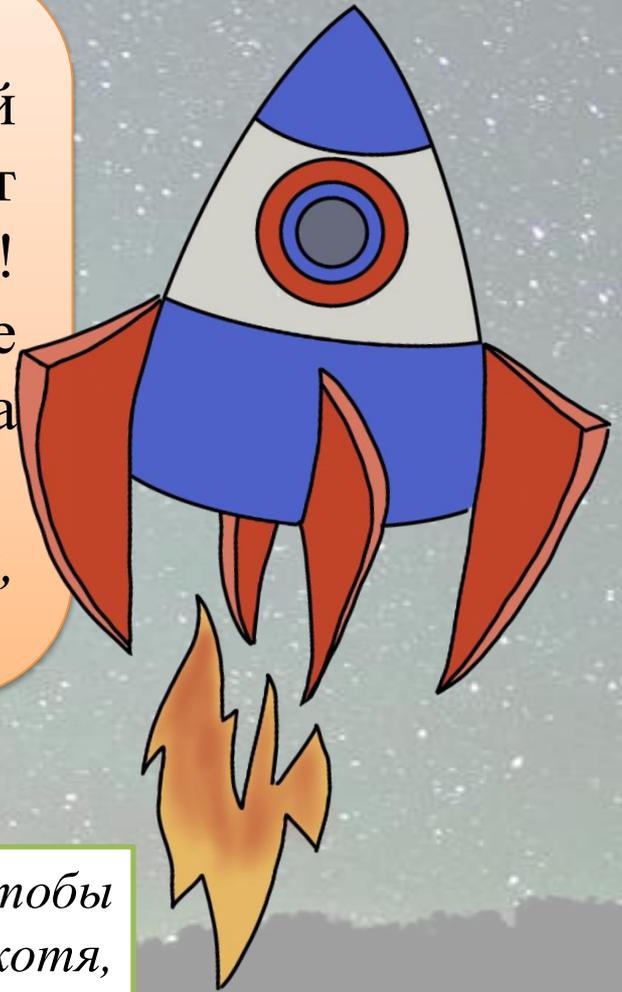
## «Старт»

Возьмите в руки часы с секундной стрелкой и начните вслух вести отсчет времени по секундам: «Десять! Девять... Один! Пуск!». Отсчет ведите громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании, без добора воздуха.

*Не хватило воздуха? Начни еще раз, с меньшей цифры.*

## А вы это знали?

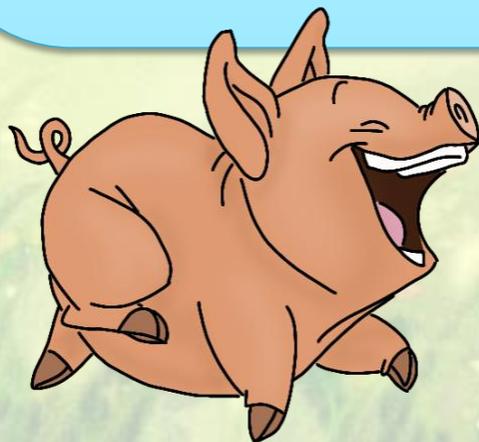
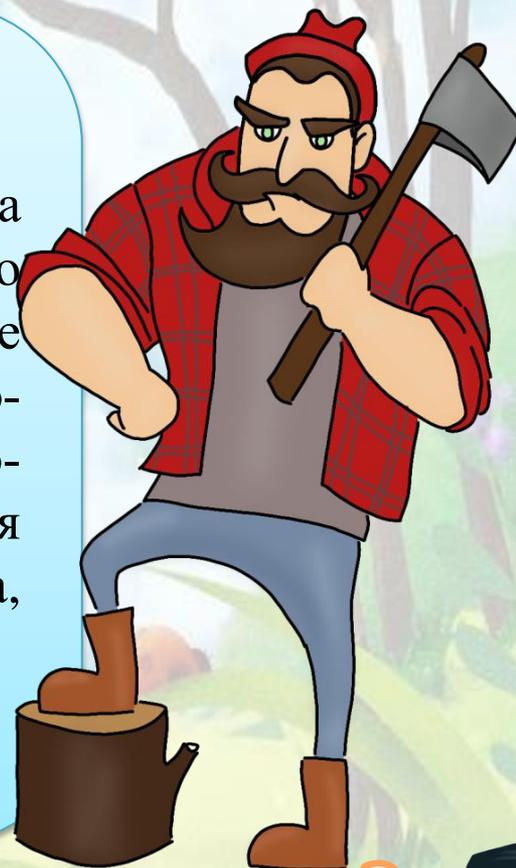
*Ракете нужно всего 8 минут, чтобы разогнаться до скорости 24 000 км/ч (хотя, если в космосе пробки, то времени может уйти и больше).*



## «Два дровосека»

Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Варю, про Ларину жену, спорили, что у осы не усы, не усищи, а усики, что сшит колпак не по-колпаковски, что отлит колокол не по-колоколовски. Пока шел спор, забрела свинья во двор. Рыла свинья тупорыла, белорыла, полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.

О пустяках спорить – дело упустить.



## А вы это знали?

*Авраам Линкольн (16 президент США) в юности работал лесорубом.*

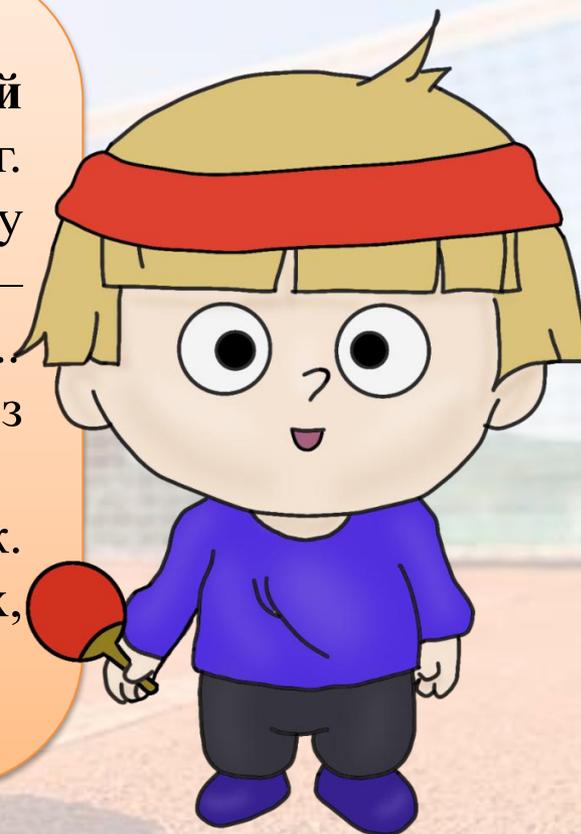


## «Пинг-понг»

Представьте себе, что **кисть** **вашей** **правой** **руки** – **ракетка** для игры в пинг-понг. Тренируйте удар ракеткой по воображаемому шарик, отбивая его тыльной стороной кисти – *ппа!.. ппэ!.. ппо!.. ппу!.. ппы!.. ппи!..* Подбрасывайте мячик **легко**, **свободно**, без мышечного напряжения.

Пусть каждый звук, летит как мячик. Посылайте звук в разные точки комнаты: вверх, направо, налево, вниз.

Поиграйте в теннис в паре.

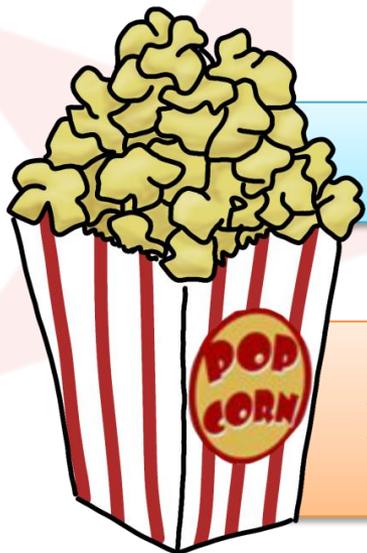


## А вы это знали?

*До XX века эта игра называлась настольный теннис.*

*В 1936 году на соревнованиях в Праге установили мировой рекорд по длительности розыгрыша очка. Два спортсмена без перерыва обменивались ударами в течение двух часов.*

## «Завяжу язык в узел»



Пакет под попкорн



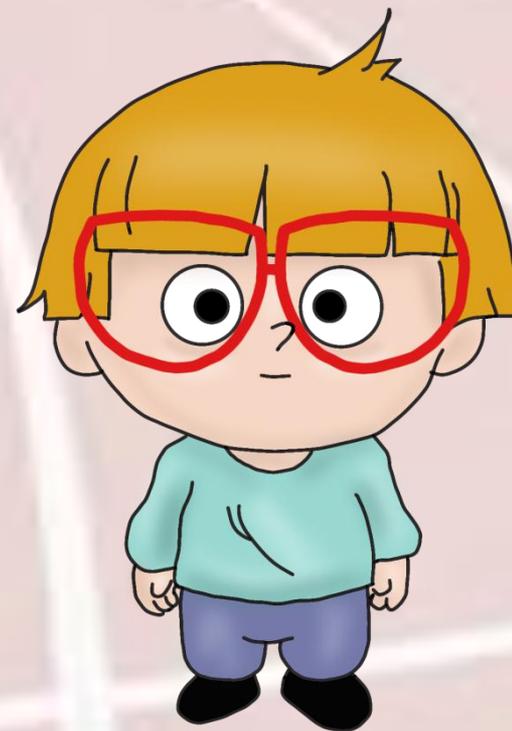
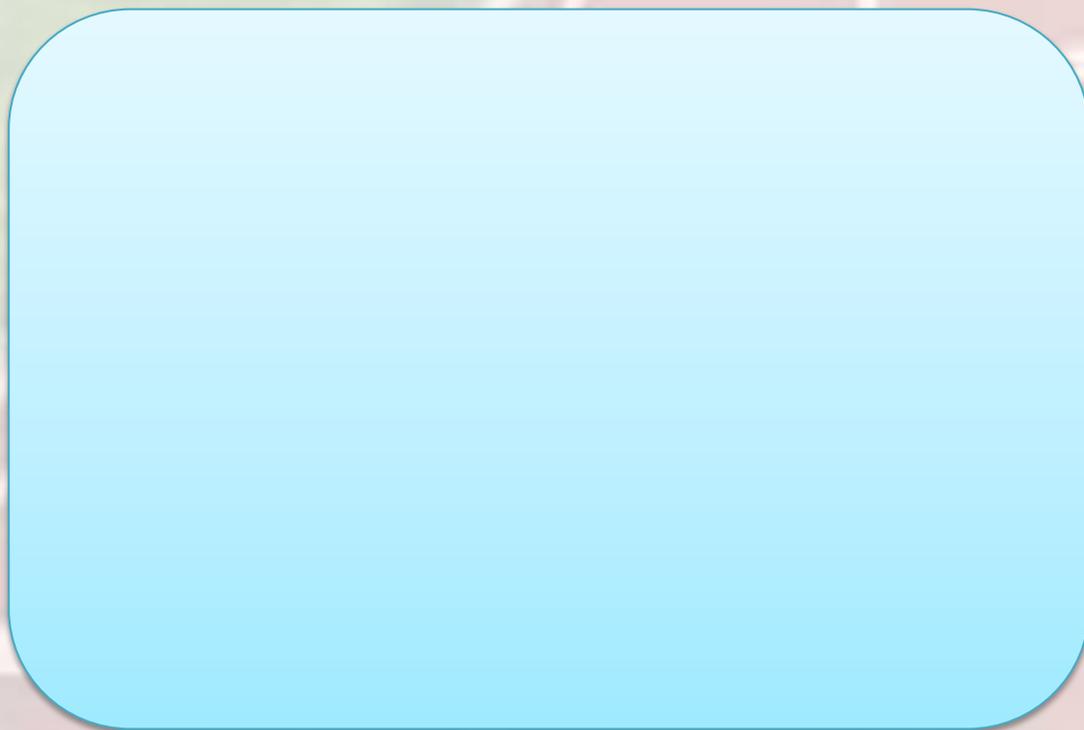
Кокосовары варят в скорококосоварках  
КОКОСОВЫЙ СОК



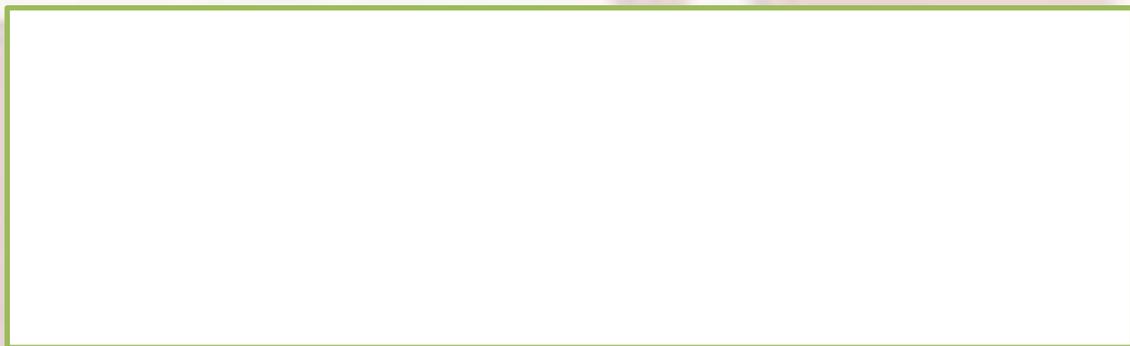
Рододендроны из  
дендрария

## А вы это знали?

*Благодаря попкорну появились микроволновые печи. Американский изобретатель Перси Спенсер в 1945 году обнаружил, что микроволновое излучение заставляет попкорн "взрываться". Затем он подтвердил свою догадку на других продуктах и сделал вывод, что с помощью микроволн действительно можно готовить еду.*

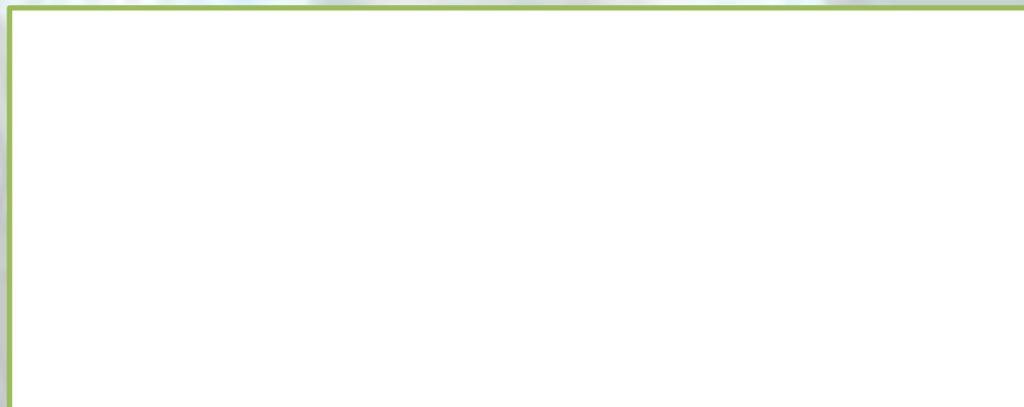


А вы это знали?



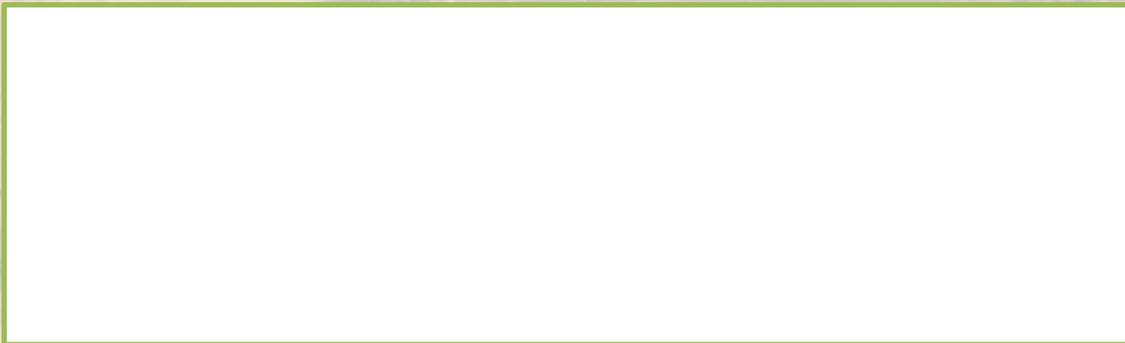


**А вы это знали?**





**А вы это знали?**





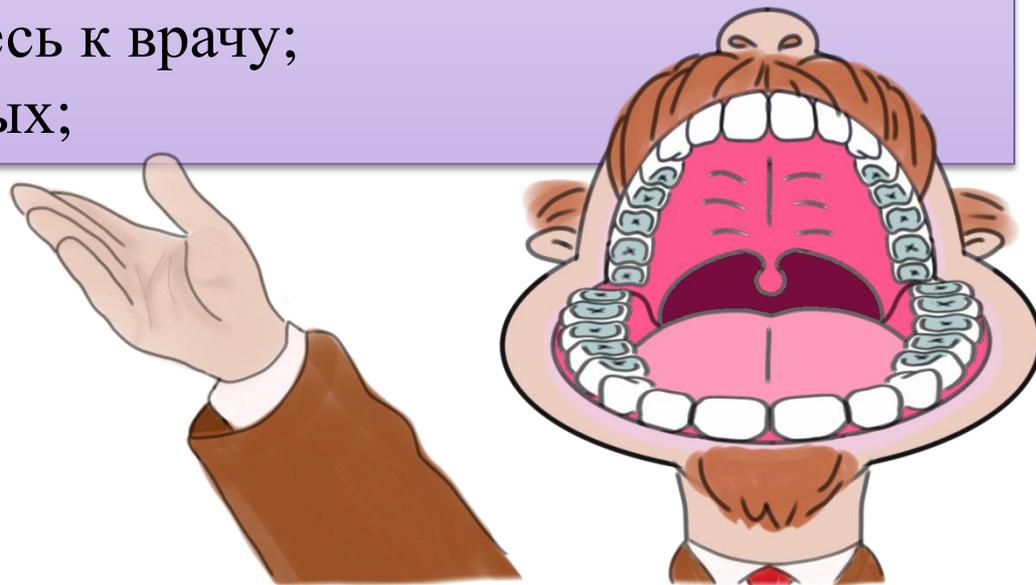
**А вы это знали?**



# ПАМЯТКА «ГИГИЕНА ГОЛОСА ЛИЦ ГОЛОСОРЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ»



- Не переутомляйте голосовой аппарат;
- развивайте свой голос;
- ежедневно проводите «зарядку» для голоса;
- соблюдайте режим охраны голоса при ОРЗ;
- помните, что нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- при любых воспалительных процессах горла или гортани своевременно обращайтесь к врачу;
- чередуйте труд и отдых;



# ПАМЯТКА «ГИГИЕНА ГОЛОСА ЛИЦ ГОЛОСОРЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ»



- избегайте физических и эмоциональных перегрузок;
- давайте своему голосовому аппарату полноценный отдых после голосовых нагрузок;
- периодически проводите профилактические осмотры у врача фониатра;
- между приёмом пищи и рабочим процессом соблюдайте паузу (не менее 1 часа);
- не допускайте форсированного звучания голоса, не злоупотребление криком, неумеренной речевой нагрузкой;
- не выходите на улицу с разгоряченным голосовым аппаратом в холодное время года.

**Помните!** Ваш голос – рабочий инструмент, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться!!!



## Подробнее:

Общие вопросы

[prosv@prosv.ru](mailto:prosv@prosv.ru)

Методическая поддержка

[vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru)

Цифровые продукты

[sales-digital@prosv.ru](mailto:sales-digital@prosv.ru)

Поставка оборудования

[info@td-prosv.ru](mailto:info@td-prosv.ru)