

# Вас приветствует Кочерга Юлия Александровна

Педагог дополнительного  
образования МБОУ ДОД  
ЦДТ «Содружество»

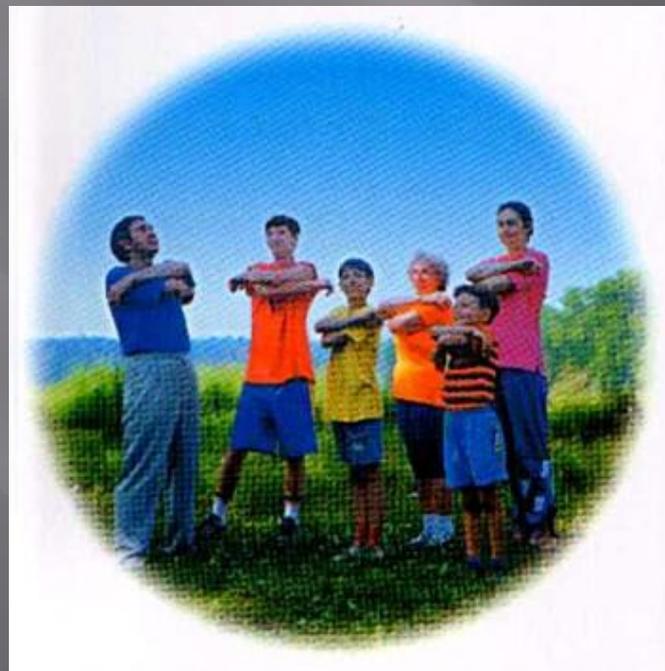


## Гигиена голоса

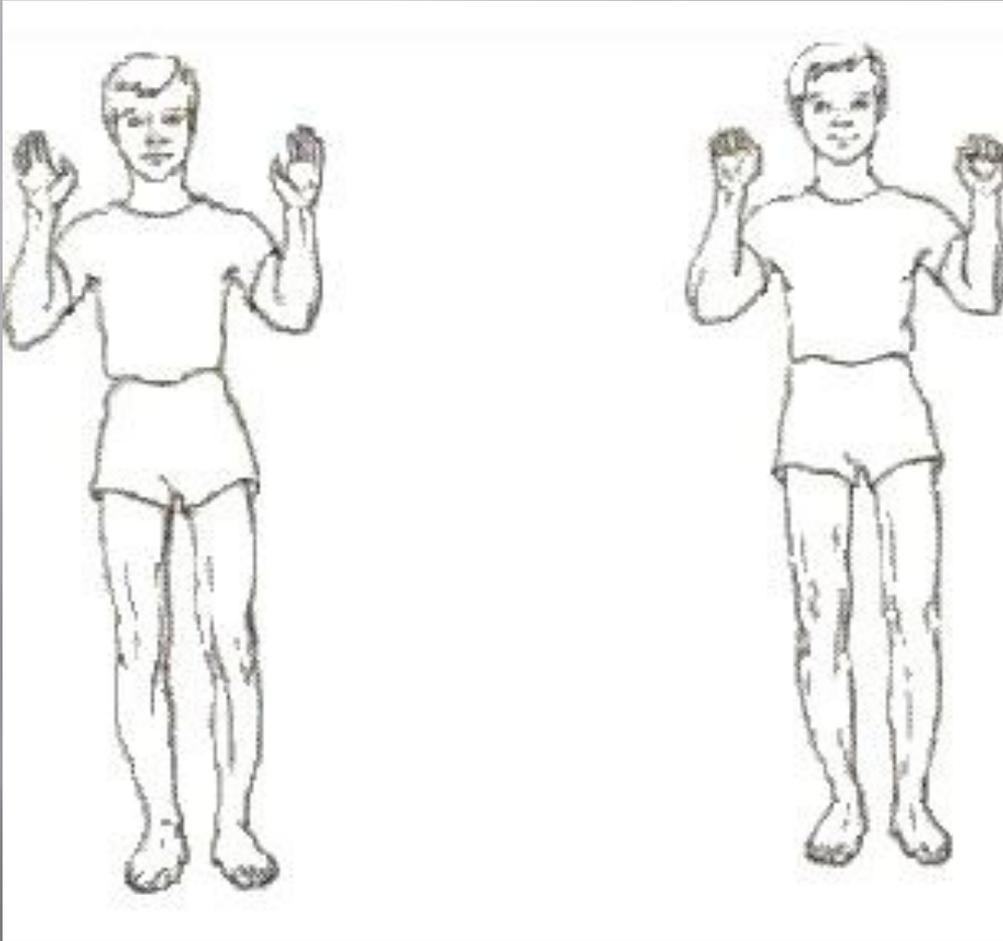
Для того, чтобы наш организм был здоровым, необходимо помнить и о гигиене голоса. Вот некоторая группа мероприятий, на которую стоит обращать внимание:

- ▣ Ваш сон должен составлять 9-10 часов в сутки. Хороший сон дает дополнительные силы. Связки – очень чувствительный и нежный орган. Ночью они должны отдыхать, чтобы восстановиться.
- ▣ Избегайте резких температурных перепадов, употребления холодных напитков при перегревании.
- ▣ Избегайте контакта с пылью и вредными химическими веществами.
- ▣ Если вам предстоит много говорить, то лучше всего пить простую негазированную воду. Чай также возможен, хотя любой чай чуть-чуть сушит связки, но зеленый и белый чай сушат их меньше, чем простой черный. Чай можно пить только несладкий, сладкий чай может вызвать несмыкание связок.
- ▣ Выполняйте общеукрепляющие, закаливающие процедуры.

# «АКТИВНАЯ ПЕРЕМЕНА» - ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В КАРТИНКАХ



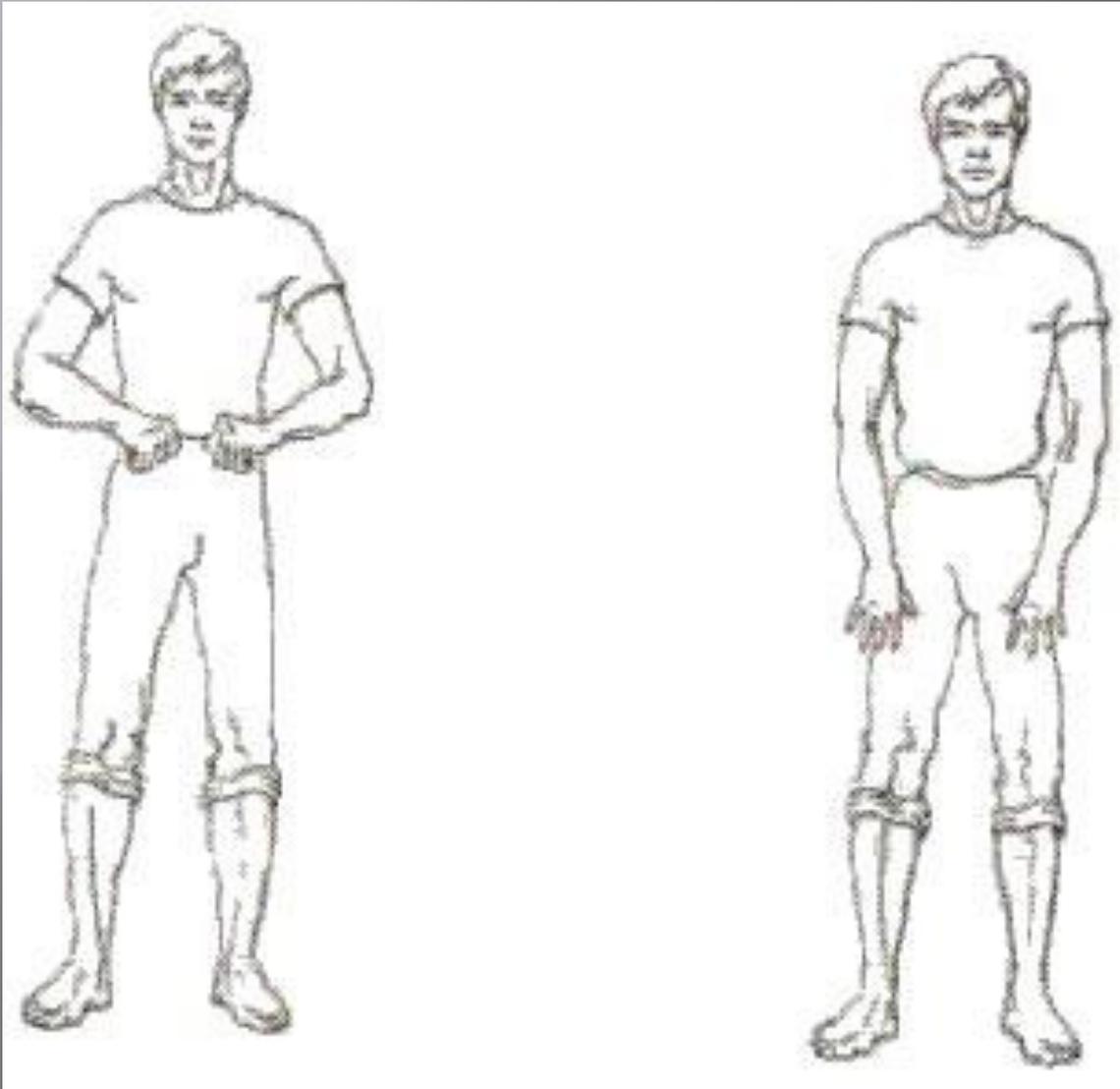
# 1. «ЛАДОШКИ»



Исходное положение (далее И.П.) - встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

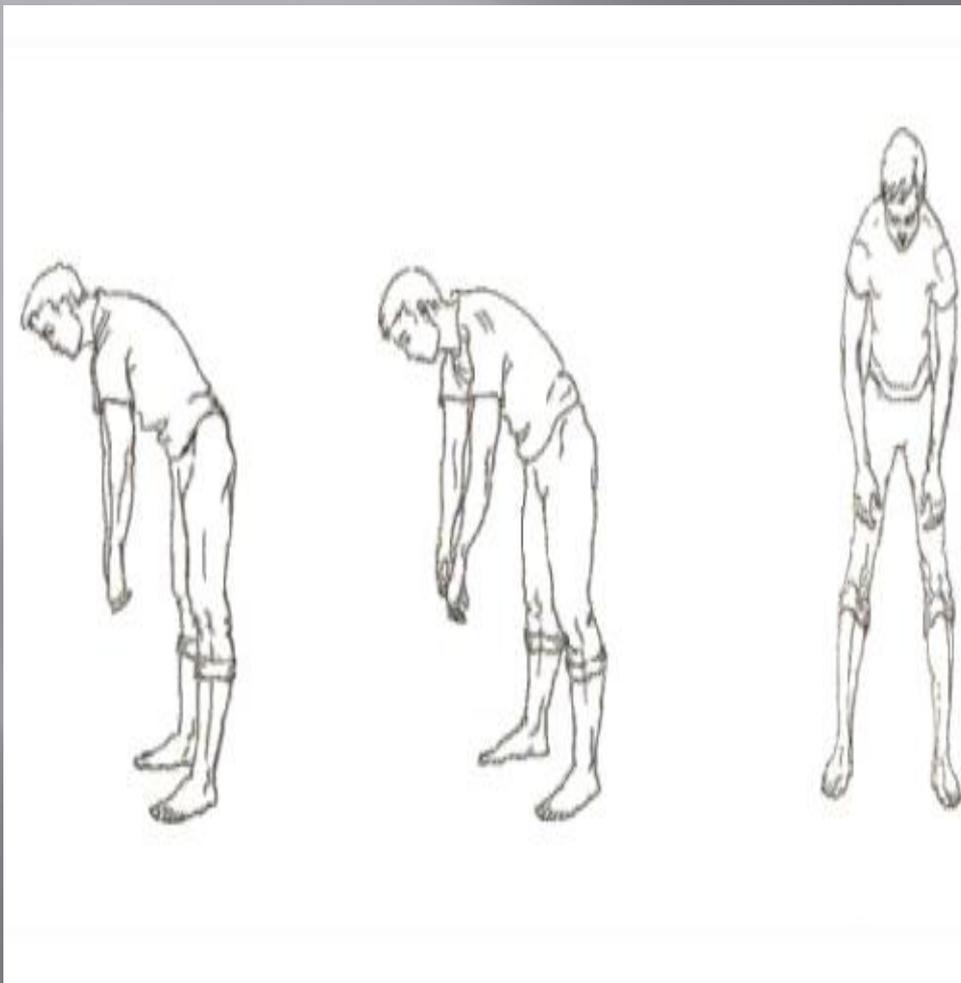
Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.

## 2. «ПОГОНЧИКИ»



И.П. - встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.

# 3. «НАСОС»



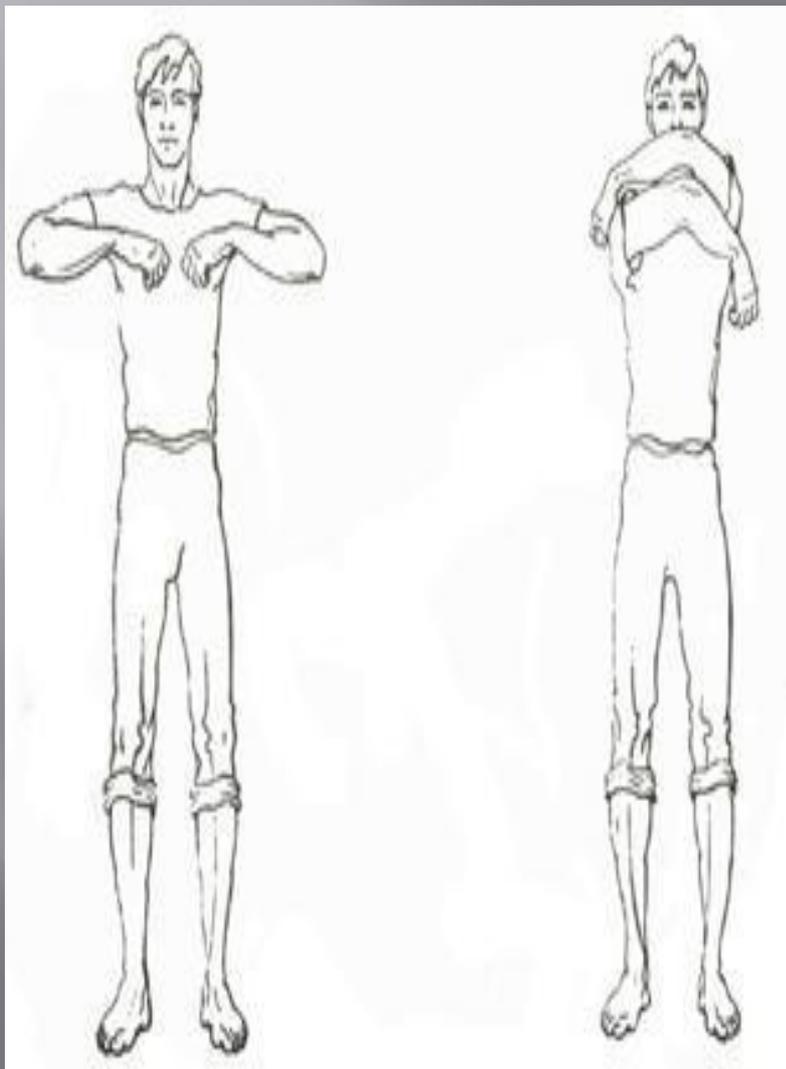
И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

## 4. «КОШКА»



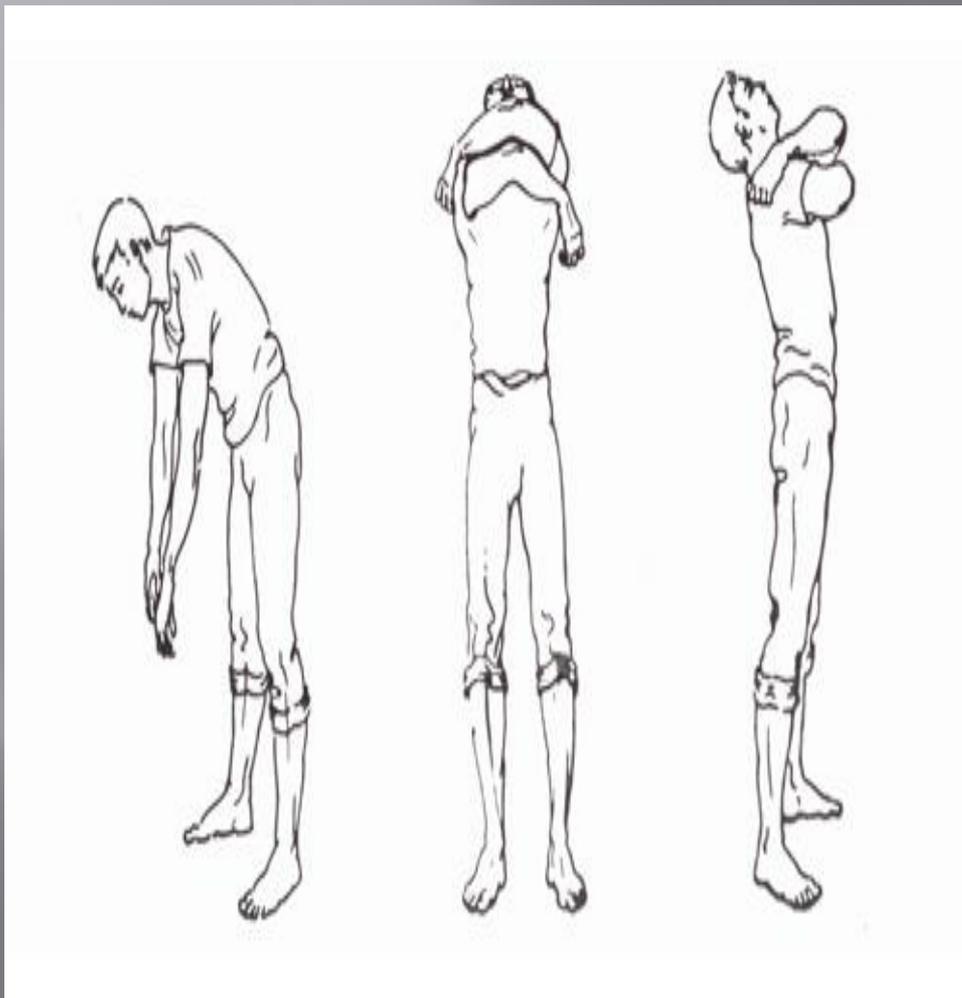
И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

## 5. «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»



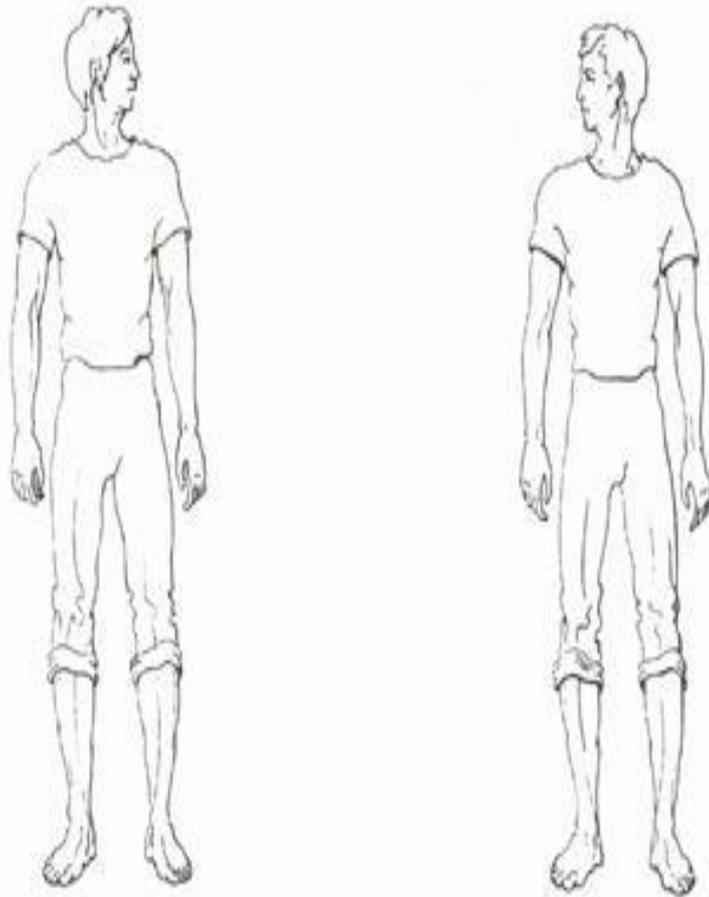
И.П. - встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад — «вдох с потолка».

## 6. «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»



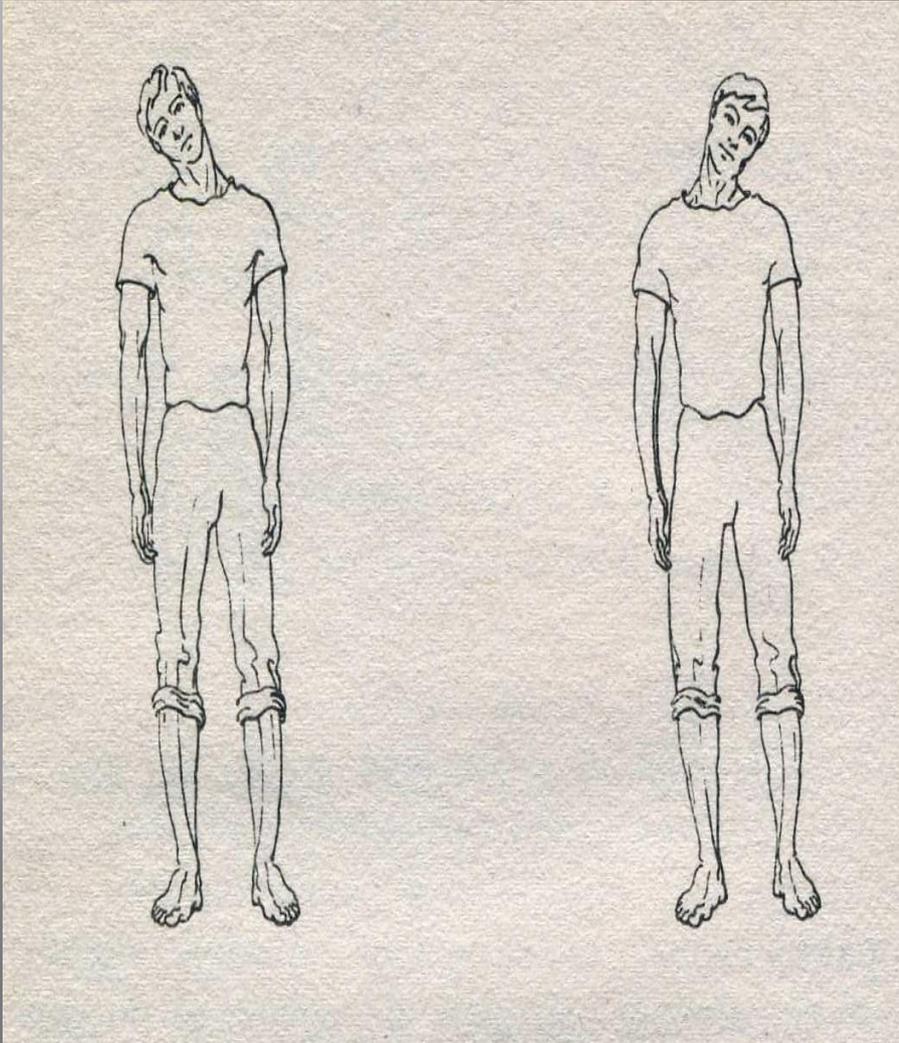
И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.

# 7. «ГДЕ ТЫ?»



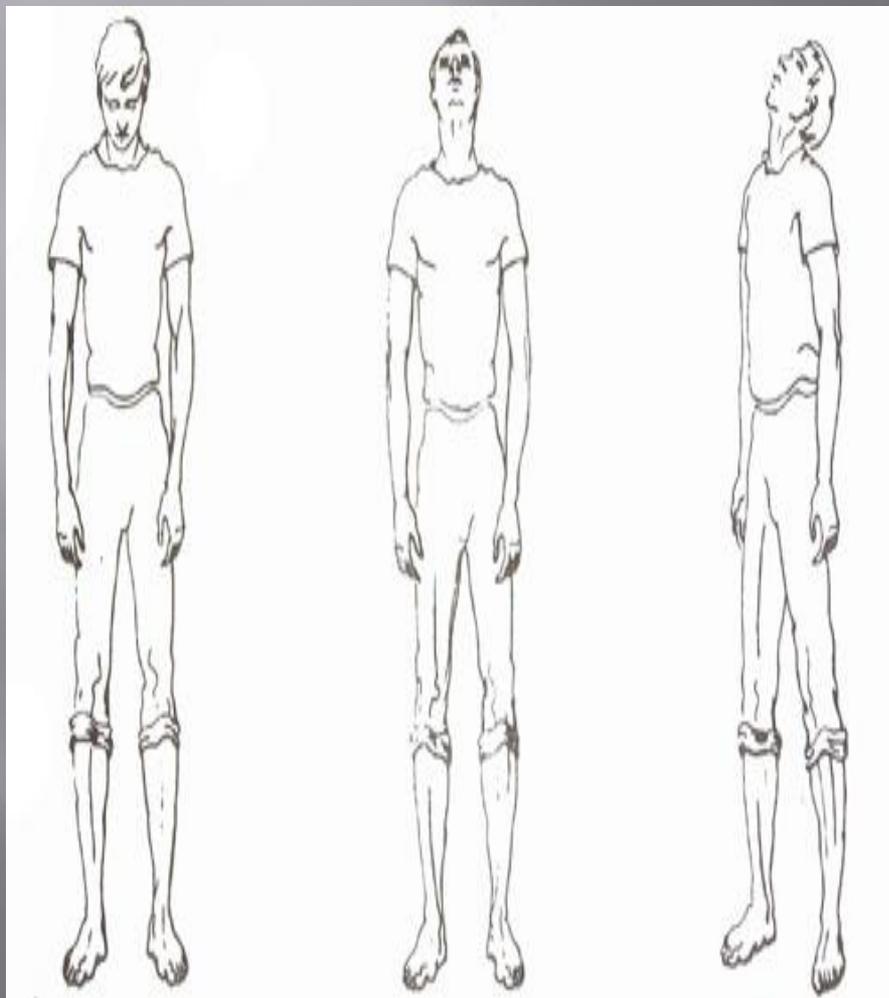
И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

## 8. «УШКИ»



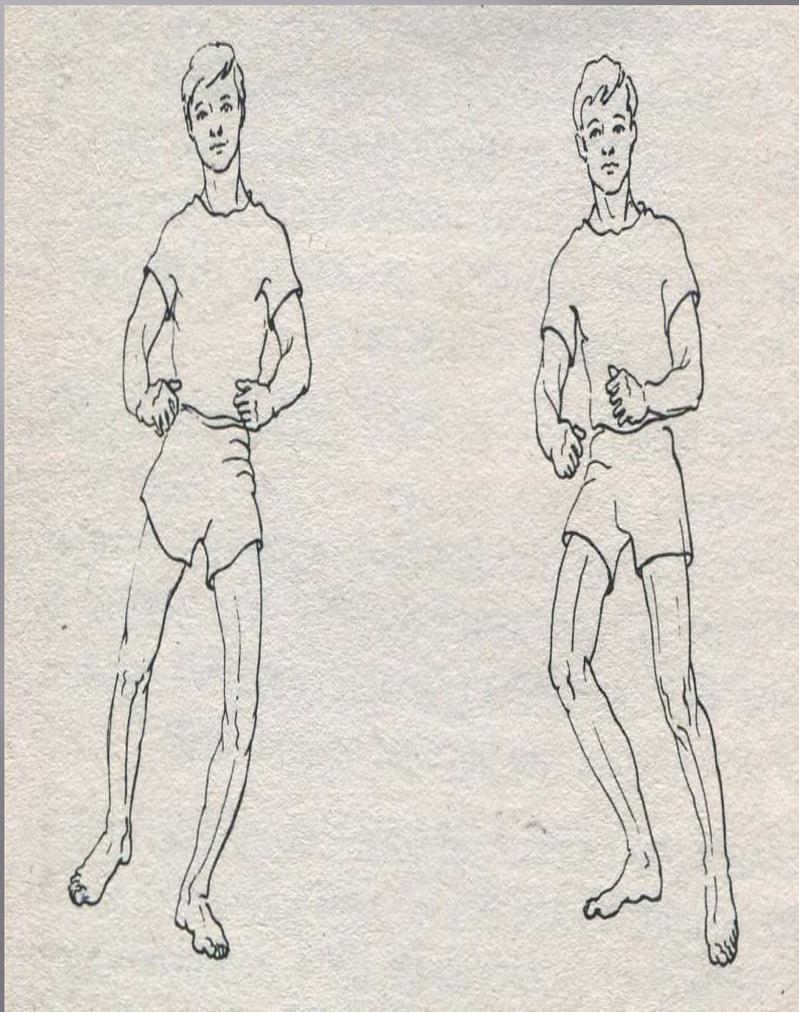
И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Смотреть надо прямо перед собой.

# 9. «МАЛЫЙ МАЯТНИК»



И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдох (он должен уходить через рот, не видно и не слышно, в крайнем случае - тоже через нос).

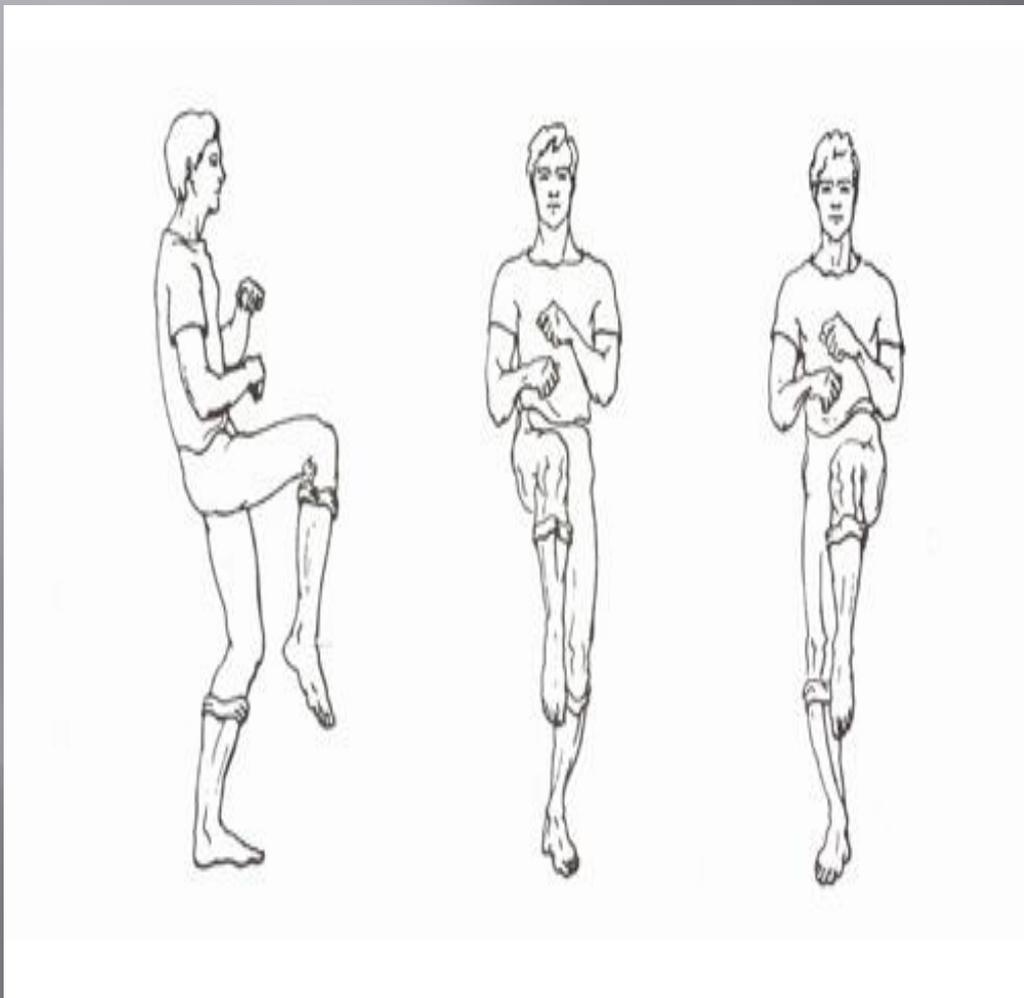
# 10. «ПЕРЕКАТЫ»



А) И.П. - левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой), и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога на носке, для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.

Б) И.П. - правая нога впереди, левая сзади

# 11. «РОК-Н-РОЛЛ»



И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз). На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгните» носом. Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена, делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

# 12. «ЗАДНИЙ ШАГ»



И.П. - то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание.

# ГРУППА ВЫПОЛНЯЕТ АРТИКУЛЯЦИОННУЮ РАЗМИНКУ



# ГРУППА ВЫПОЛНЯЕТ АРТИКУЛЯЦИОННУЮ РАЗМИНКУ



# РЕБЯТА ГОТОВЯТСЯ К ПОКАЗУ ПО СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ



# РЕЧЕВАЯ РАЗМИНКА ПЕРЕД СПЕКТАКЛЕМ «АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»



**Дышите полной грудью!  
УДАЧИ!**

