

**Лаба Анна Арнольдовна**

заслуженный работник культуры Республики Крым, доцент

**Росицкая Дарья Никитична**

магистрант

ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»

г. Херсон, Херсонская область

**К ВОПРОСУ О РОЛИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В ПРОЦЕССЕ ТЕАТРАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация: в статье рассматриваются проблемы воспитания фонационной речи. Акцентируется внимание на роли систематических дыхательных упражнений с детьми в процессе занятий в театральных коллективах.*

*Ключевые слова:* фонационная речь, речевое дыхание, фонационное дыхание, сценическая речь, театральный кружок, театральная деятельность.

Образование детей – один из наиболее важных вопросов, стоящих перед каждой семьей и государством. Основными целями образования являются обеспечение его общедоступности, расширение вариативности и повышение качества образовательных услуг.

В настоящее время в условиях открывающихся театральных кружков, студий, способствующих проявлению творческого начала ребенка с одной стороны, с другой – в аспекте появляющихся новых возможностей для их адаптации в современном социуме.

Однако раскрыть творческий актерский потенциал детей сцене возможно при условии правильно организованных репетиционных занятий, где значимыми являются комплексные последовательные упражнения по постановке речевого дыхания.

Возникающие травмы в процессе театральной деятельности у детей с еще не окрепшим голосовым аппаратом, форсирование событий в обучении детей с

еще неокрепшим организмом, приводит к нежелательным травмам, где причиной является незнание методики работы постановки сценической речи.

Актуальность рассматриваемой темы – овладение правильным фонационным дыханием в процессе работы с детским театральным коллективом.

Задачи данной статьи – дать представление о современных технологиях формирования речевого и фонационного дыхания на основе изучения существующих научных трудов и методик, предложить комплексы дыхательных упражнений для детей, занимающихся в театральных коллективах.

Проблема воспитания фонационного дыхания – это проблема первостепенной важности в деле становления голоса и речи, особенно на первых порах обучения.

Вопросы воспитания у детей правильного речевого дыхания отражены в трудах и исследованиях многих авторов: М.Ф. Фомичевой [8], Е.Ф. Рай [10], О.В. Правдиной [9], О.С. Орловой [8], Е.Ф. Архиповой [3] и др.

Работая с детьми, важно учитывать их возможности, особенности речевого, голосового аппарата в процессе физического развития и обучения основам сценической речи. понимая конечную цель и грамотно выстраивать путь для ее достижения. Добиваясь результата, руководитель театрального коллектива должен быть педагогом, умеющим научить правильно говорить на сцене. При этом руководителю детского театрального коллектива следует уделять внимание не только внешнему проявлению яркой творческой стороны своей работы. Именно регулярные упражнения, направленные на развитие правильного речевого дыхания и поддержки голоса, благотворно влияют на здоровье учащихся, а также могут повысить качество и выразительность их речи. Такие занятия будут способствовать увеличению объема голоса, раскрепощению, будут расширять интонационный диапазон голоса, улучшать артикуляцию, предотвращать срывы голосового аппарата.

Речевое дыхание (учёные называет фонационным) – процесс управляемый, при котором вдох происходит через рот и нос, а выдох идет через рот, при этом вдох значительно короче выдоха. Речь относится к продукту психической дея-

тельности личности и является результатом сложного согласования разных структур мозга. Реализация устной речи осуществляется посредством координированной деятельности периферического двигательного аппарата под влиянием центральной нервной системы [1].

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- нормальное голосообразование;
- четкое звукообразование;
- создает условия для поддержания нормальной громкости, плавности, интонационной выразительности, четкого соблюдения пауз.

В процессе «рождения» речи участвуют отделы периферического речевого аппарата – дыхательный, фонаторный и артикуляционный.

Дыхательный отдел периферического речевого аппарата составляет энергетическую основу речи, обеспечивая так называемое речевое дыхание. Анатомически этот отдел представлен грудной клеткой, легкими, межреберными мышцами и мышцами диафрагмы. Легкие обеспечивают определенное подсвязочное давление воздуха. Оно необходимо для работы голосовых складок, модулирующих голоса и изменений его тональности.

При физиологическом дыхании (т. е. вне речи) вдох происходит активно за счет сокращения дыхательных мышц, а выдох – относительно пассивно за счет опускания стенок грудной клетки, эластичности легких. Фазы вдоха и выдоха в покое мало отличаются по длительности.

По способу преимущественного расширения грудной полости физиологическое дыхание подразделяется на различные типы:

- 1) реберное (грудное);
- 2) брюшное;
- 3) смешанное (грудобрюшное).

В свою очередь, реберное дыхание бывает трех разновидностей:

- а) ключичное;
- б) верхнереберное;
- в) нижнереберное.

Ключичное и верхнереберное дыхание относится к нерациональным способам дыхания, так как расширение грудной клетки ограничено вследствие малой подвижности реберных стенок. При брюшном дыхании дыхательный объем существенно не отличается от такового при нижнереберном дыхании, однако, дыхательные движения при этом пластичнее. Более рациональным является грудобрюшное дыхание, которое нередко в практике называют диафрагмальным. При этом типе дыхания обеспечивается не только достаточный объем воздуха, но и оптимальная пластичность дыхательных движений. Этот тип дыхания наиболее адекватен и для фонации.

В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через нос и рот, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. «Речевой» вдох характеризуется наличием определенного объема воздуха, способного обеспечить поддержание подсвязочного давления. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно логически завершенного отрезка высказывания (т. е. синтагмы) [6].

Физиологическое дыхание детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, используется неоптимальный тип наполнения легких, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической или эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы [3].

Дети не могут производить длительного фонационного и речевого выдоха, что также свидетельствует о малом объеме легких. Речевое дыхание у ребенка формируется спонтанно по мере становления речевой функции и требует применения здоровьесберегающих технологий, определяющих взаимоотношения между речевым дыханием и артикуляцией в процессе устной сценической речи. Нарушения функции речевого дыхания приводят к неправильному произнесе-

нию фраз, отсутствию плавности речи, интонационным ошибкам. Нечеткость фраз, возникновение вынужденных пауз в высказываниях – следствие неразвитости дыхательной системы. Речевой выдох характеризуется непродолжительностью, в целом нарушается синхронность дыхания, голоса и артикуляции,

«Упустить» эту проблему, недооценить роль дыхания – значит в дальнейшем испытывать трудности, связанные со свободой и силой звучания голоса, с полетностью звука и его гибкостью, с ритмичностью и скоростными качествами речи, артикуляцией и дикцией [12, с. 8].

В процессе театральной деятельности трудностей подобного рода становятся помехой. Для успешного развития сценического голоса необходима целенаправленная коррекционная работа по формированию грудобрюшного типа дыхания как основы для речевого дыхания.

Современное овладение правильной речью имеет важное значение для формирования личности ребенка. Для того, чтобы правильно научиться произносить звуки, нужно подготовить артикуляционный аппарат, тренировать не только язык, губы, но и дыхание, и голос.

Практические занятия направлены на [4]:

- формирование длительного плавного выдоха;
- дифференциацию носового и ротового выдоха;
- формирование диафрагmalного дыхания;
- формирование речевого дыхания.

Дыхание – это опора голоса. Умение правильно дышать влияет на силу голоса, звучание, выносливость. Воздушный поток, который формируют легкие, бронхи и диафрагма, влияет на вибрации голосовых связок. Научившись управлять этим потоком, юные артисты смогут контролировать громкость и высоту звучания голоса. Поэтому, занятия сценической речью должны начинаться именно с освоения правильного речевого, фонационного дыхания,

Практика показывает, что занятия с детьми дошкольного возраста от пяти лет на групповых занятиях оптимально могут длиться от пяти до десяти минут максимально. Врачи логопеды-дефектологи говорят о важности дыхательной

гимнастики детей дошкольного возраста для коррекции нарушений речевого дыхания. Она помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха» [5].

Проводится поэтапно:

1-й этап – выработка диафрагмального дыхания (в положении лежа, сидя, стоя); 2-й этап – обучение длительному безречевому выдоху; 3-й этап – обучениециальному фонационному выдоху.

Вся работа должна проводиться под внимательным руководством педагога.

В каждой из известных существующих в настоящее время методик и комплексов дыхательных упражнений, таких как «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельниковой [13], «Основы сценической речи» Е.Н. Черной [12], «Освобождение голоса» К. Линклэйтер [7], «Дыхательная гимнастика для различных категорий детей» Е.Л. Бородиной [4] можно найти много полезного для занятий по постановке фонационного дыхания с учетом возрастных возможностей детей.

Разработанные и представленные авторами статьи комплексы дыхательных упражнений на основе этих методик, используются на практике на базе театрального отделения школы искусств №37 г. Санкт-Петербурга. Принимая во внимание важность последовательности в овладении правильным речевым дыханием, они доказали свою эффективность. Результатом стало значительное постепенное раскрепощение и улучшение качества звучания детских голосов в театральной деятельности.

*Уточним основные важные условия выполнения упражнений.*

1. Вдох на первых этапах занятия принципиально будет производиться только через нос, а выдох через рот.

2. Процесс вдоха мы будем рассматривать, как процесс, напряжения тела, выдох – расслабление.

3. Все упражнения должны выполняться в темпе, задаваемом и поддерживаемым педагогом.

4. Занятия дыхательной гимнастикой делятся, начиная от 5-ти минут, и по-

---

степенно увеличиваются от занятия к занятию. Максимально до 20-ти минут.

*Упражнения в положении сидя на стуле.*

Для первых занятий мы предлагаем комплекс упражнений на стуле со спинкой. Стул ограничит в действии непоседливых детей и одновременно поможет лучше прочувствовать мышцы живота. В этом положении проще прочувствовать правильный вдох и работу диафрагмы. Спинка стула придержит спину ученика.

*1. Упражнение «Чужой».*

Ребенок сидит на стуле, слегка опираясь спиной на спинку стула. Ноги, согнутые в коленях, стоят вместе, стопы прижаты к полу. Руки согнуты в локтях и лежат на животе. Вдох осуществляется спокойно, через нос, вниз живота так, чтобы он увеличился и надулся максимально, насколько это возможно. Выдох осуществляется медленно и спокойно через рот. Руки помогают этот процесс контролировать. Упражнение выполняется подряд от 5-ти до 10-ти раз. Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

*2. Упражнение «Что там по сторонам?».*

Ребенок сидит на стуле, спина прямая, не блокачиваясь. Смотрит прямо перед собой. Позвоночник натянут. Ноги, согнутые в коленях, стоят вместе, стопы прижаты к полу. Руки согнуты и крепко обхватывают бока и живот. Поворот головы направо – спокойный вдох вниз живота, руки помогают контролировать его. Выдох – голова возвращается в исходное положение. Поворот головы налево – спокойный вдох вниз живота, руки помогают контролировать его. Упражнение выполняется от 5-ти до 10-ти раз в каждую сторону. Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

*3. Упражнение «Замри».*

Ребенок сидит на стуле, спина прямая, слегка опираясь на спинку стула. Смотрит прямо перед собой. Ноги, согнутые в коленях, стоят вместе, стопы прижаты к полу. Руки держатся за сиденье стула по бокам с двух сторон. Активный вдох вниз живота, ноги выпрямляются параллельно полу. Взяв спокойно дыхание, ненадолго задерживает воздух, (с отсчетом от 5-ти или до макси-

мально возможного числа). Медленный выдох, опуская ноги в исходное положение. Пока дыхание удерживается, живот напряжен. Спинка стула позволяет прочувствовать спиной осуществляющийся вдох. Упражнение выполняется от 5-ти до 10-ти раз. Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

*Упражнения в положении лежа.*

1. Упражнение выполняется, лежа на спине. Колени согнуты под прямым углом, а руки лежат на животе в нижней части. Взявшись за дыхание в положении лежа на спине, можно сразу прочувствовать и мышцы спины, которые тоже работают при вдохе и при выдохе, так как диафрагма воздействует на разные мышцы спины и живота.

2. Следующее упражнение выполняется в том же положении, но задача состоит в том, чтобы организовать дыхание ученика. Нужно вдыхать и выдыхать ритмично. Например, на два счета делает вдох, и на два счета выдох, затем на один счет удерживает дыхание, а на два счета выдох, один счет удерживает дыхание и затем выдыхает на тот же счет, и снова делает вдох (всего пять раз). Затем вдох и выдох от занятия к занятию можно увеличить.

3. Следующее упражнение, можно выполнять в положении лежа, сидя, или стоя.

Учимся резко вдыхать и медленно выдыхать, постепенно увеличивая выдох. Рекомендуем вдыхать носом и приоткрытым ртом, выдыхать ртом. Руки лежат внизу живота или на поясе, слегка сдавливая живот. Сначала производится вдох с шумом, но постепенно делаем это беззвучно – воздух должен входить спокойно через открытую гортань.

*Упражнения в положении стоя.*

1. *Упражнение на резкий выдох «Задуй свечу».*

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед собой, ладони прямые, на уровне лица. Представьте себе, что ладошки – это свечи и нам надо их задуть. Ученик спокойно вдыхает и резко выдыхает ртом. Постепенно эти резкие выдохи увеличиваются. Один вдох – два резких выдоха, потом эти резкие выдохи увеличиваются, один вдох – три резких выдоха, один

---

вдох -четыре выдоха.

## 2. Упражнение на резкий выдох «Скачем по кочкам».

Исходное положение – стоя. Руки на поясе.

Медленный выдох. Прыгаем на одной ноге. Резко вдыхаем, резко выдыхаем. Прыжок – вдох, приземление – выдох. Последовательность – четыре раза на одной ноге, четыре – на другой. С последнего прыжка становимся на две ноги (ноги на ширине плеч).

Активный вдох. Руки разведены по сторонам ладонями вверх, поднимаются и соединяются над головой, а ладони соединяются. Затем кисти разворачиваются ладонями вверх, руки опускаются вдоль туловища очень медленно, не напряженно, одновременно производится медленный выдох. Чем медленнее, тем лучше. Упражнение выполняется от трех раз.

## 3. Упражнение «Стрельба из лука».

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Левая или правая рука, (в зависимости от того, кто выполняет упражнение, левша, или правша) вытягивается в сторону параллельно полу, кулак сжат (держим лук). Голова смотрит в сторону вытянутой руки. Вторая рука сгибается и разгибается с замахом параллельно вытянутой. Кисть во время выпрямления руки раскрывается и расслабляется. Во время замаха осуществляется активный вдох, во время выпрямления руки, осуществляется резкий выдох, как выстрел.

Далее мы добавляем к выдоху произнесение глухих шипящих согласных – это и дыхательные упражнения, и начало работы над шипящими согласными звуками. При этом выполнение упражнений стараемся совмещать с несложными физическими упражнениями, следя за тем, чтобы ученик не зажимался и не скучал. Мы подключаем к работе все тело, но не формально, механически, а, воздействуя на воображение ученика, развивая его. Например, если ученик работает на упражнениях над согласной «С», мы представляем с ним, что он шар или мяч, который сначала надувают (ученик поднимается и раздувается, как шар, помогая себе руками, поднимая их наверх и в стороны), а затем шар лопается и сдувается (ученик медленно опускается на пол, опуская руки вниз с усилием).

Во время дыхательных упражнений организм наполняется кислородом, ученики часто зевают, мы пытаемся запомнить это ощущения зевка, когда наше верхнее небо приподнимается, образуя как бы купол. На этом зевке дальше мы учимся произносить первые гласные звуки у, о, а, э, и, ы. Дальше ученики, издавая первые звуки, произнося гласные и такие согласные буквы, например, как м, н, л стараются обнаружить резонаторы – места, где можем ощутить вибрацию (спина, грудная клетка, лоб).

Этот и другие комплексы упражнений каждый педагог, занимающийся с детьми, должен применять для своих занятий, меняя и совершенствуя.

На занятиях по постановке фонационного дыхания упражнения не должны носить формальный характер в качестве физических действий. Оценив возможности каждого ученика в отдельности, нужно неустанно творчески и с фантазией подходить к решению разных задач в обучении детей.

Успешные выступления обучающихся детской школы искусств №37 г. Санкт-Петербурга в различных сценических мероприятиях, победы в различных конкурсах утверждают результативность систематических занятий предложенных дыхательных упражнений для детей, проходящих обучение в предпрофессиональных школах искусств театрального направления.

Исходя из полученных результатов, следует вывод, профессиональный подход в работе с детским голосом как первоочередное условие для формирования правильной работы – это освобождение голосового аппарата при достаточно количестве времени, отведенном дыхательным упражнениям. Ибо правильное дыхание – основа звучания голоса.

### ***Список литературы***

1. Абелева И.Ю. Механизмы коммуникативной речи: учебно-монографическое пособие / И.Ю. Абелева; ред. В.И. Селиверстов. – М.: Параметрика, 2012. – 288 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210524> (дата обращения: 06.05.2025).

- 
2. Архипова Е.Ф. Коррекционно-логопедическое преодоление стертый дигардии / Е.Ф. Архипова. – М.: Астрель, 2008.
  3. Бабина Г.В. Структурно-слоговая организация речи дошкольников: онтогенез и дизонтогенез / Г.В. Бабина, Н.Ю. Шарипова. – М.: Прометей, 2013. – 191 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240134> (дата обращения: 06.05.2025).
  4. Бородина Е.Л. Методические рекомендации (по материалам инновационно-творческой деятельности) / Е.Л. Бородина. – БУ ОО «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
  5. Борозинец Н.М. Логопедические технологии: учебное пособие / Н.М. Борозинец, Т.С. Шеховцова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 256 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457155> (дата обращения: 06.05.2025).
  6. Китик Е.Е. Основы логопедии: учебное пособие / Е.Е. Китик. – 2 изд., стер. – М.: Флинта, 2014. – 196 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363679> (дата обращения: 06.05.2025).
  7. Линклэйтер К. Освобождение голоса / К. Линклэйтер. – М., 1993.
  8. Орлова О.С. Нарушение голоса у детей: учеб.-метод.пособие / О.С. Орлова. – М.: АСТ: Астрель: Транскнига, 2005.
  9. Фомичева М.Ф. Воспитание у детей правильного звукопроизношения: Практикум по логопедии: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №03.08 «Дошк. воспитание» / М.Ф. Фомичева. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
  10. Черная Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: учебное пособие / Е.И. Черная. – 2-е изд., стер. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2016. – 176 с.
  11. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие / М.Н. Щетинин. – М.: Айрис пресс: Айрис дидактика, 2007. – 109 с. EDN QVLTQB