



ГОВОРИМ КРАСИВО

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОЛОСА И ДИКЦИИ

**ВЫПОЛНИЛ: А.Р. ИШМУХАМЕТОВА,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Г.П. ПОЙКОВСКИЙ

ПЕРЕД УПРАЖНЕНИЯМИ НУЖНО СДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШУЮ РАЗМИНКУ:

- 5-7 РАЗ ВЫСУНУТЬ ЯЗЫК КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ И ВЕРНУТЬ ЕГО ОБРАТНО МАКСИМАЛЬНО ГЛУБОКО;
- ПО 10 РАЗ КОСНУТЬСЯ КОНЧИКОМ ЯЗЫКА ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ЩЕКИ ИЗНУТРИ;
- ДОСТАТЬ ЯЗЫК И ОЧЕРТИТЬ ИМ 10 КРУГОВ ПО ЧАСОВОЙ СРЕЛКЕ И 10 КРУГОВ ПРОТИВ;
- ВЫТЯНУТЬ ГУБЫ В ТРУБОЧКУ НА 3-5 СЕК., ЗАТЕМ РАСТЯНУТЬ ГУБЫ В УЛЫБКЕ НА 3-5 СЕК.

ПОСЛЕ РАЗМИНКИ МОЖНО ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКЕ ДИКЦИИ.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПРОРАБОТКА ГЛУХИХ СОГЛАСНЫХ

ПРОИЗНЕСТИ БЕЗ ГОЛОСА ГЛУХИЕ СОГЛАСНЫЕ, АКТИВНО "ВЗРЫВАЯ" ИХ:

1. П! ПЬ! П! ПЬ! ...
2. К! КЬ! К! КЬ! ...
3. Т! ТЬ! Т! ТЬ! ...

ДАЛЕЕ НУЖНО ПОДКЛЮЧИТЬ ГЛАСНЫЕ И ПРОИЗНЕСТИ СЛЕДУЮЩИЕ НАБОРЫ БУКВ:

1. ПУ! ПО! ПА! ПЭ! ПИ! ПЫ! ПЯ! ПЕ! ПЁ! ПЮ!
2. КУ! КО! КА! КЭ! КИ! КЫ! КЯ! КЕ! КЁ! КЮ!
3. ТУ! ТО! ТА! ТЭ! ТИ! ТЫ! ТЯ! ТЕ! ТЁ! ТЮ!

УПРАЖНЕНИЕ 2. ОТРАБОТКА Ж/Ш

ЧЕТКО ПРОИЗНЕСТИ ПАРЫ СЛОВ: "ЖИР — ШИРЬ", "ЖАР — ШАР", "ЖИТЬ — ШИТЬ", "ЖАБКА — ШАПКА", "ЖУТКО — ШУТКА".

УПРАЖНЕНИЕ 3. ОТРАБОТКА З/С

ЧЕТКО ПРОИЗНЕСТИ ПАРЫ СЛОВ: "ЗУБ — СУП", "ВЗОР — СОР", "ЗЕВ — СЕВ", "ЗЕЛЕНый — СОЛЕНый", "ЗОЙКА — СОЙКА".

УПРАЖНЕНИЕ 4. ОТРАБОТКА К/Г

ЧЕТКО ПРОИЗНЕСТИ ПАРЫ СЛОВ: "ГЕША — КЕША", "ГОД — КОТ", "ГОСТЬ — КОСТЬ", "ГОЛ — КОЛ", "ГНУТ — КНУТ".

УПРАЖНЕНИЕ 5. ОТРАБОТКА Б/П

ЧЕТКО ПРОИЗНЕСТИ ПАРЫ СЛОВ: "БАЛ — УПАЛ", "БАР — ПАР", "БРАВО — ПРАВО", "БОЛИ — ПОЛЕ", "БОРТ — ПОРТ", "БЕЛ — ПЕЛ".

УПРАЖНЕНИЕ 6. ОТРАБОТКА Ц

ЧЕТКО ПРОИЗНЕСТИ ПАРЫ СЛОВ: "УЛИЦА — ЛИСА", "ЦАПЛЯ — САБЛЯ", "ЦОК — СОК", "ЦИРК — СЫР", "ЦЕЛЬ — СЕЛЬ".

УПРАЖНЕНИЕ 7. РАЗГОВОР С ПРЕПЯТСТВИЕМ

СЖАТЬ КРЕПКО ЗУБАМИ КАРАНДАШ, НЕОЧИЩЕННЫЙ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ИЛИ ПРОБКУ ОТ ВИНА И ПРОИЗНЕСТИ 10-15 ФРАЗ. ТАКЖЕ ПОДОЙДЕТ ЛЮБОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ КЛАССИКА ИЛИ ПРОСТОЙ ТЕКСТ. ВАЖНО СТАРАТЬСЯ ПРОИЗНОСИТЬ СЛОВА ЧЕТКО И ВЫРАЗИТЕЛЬНО.

УПРАЖНЕНИЕ 8. РАЗВИТИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА

ПРОИЗНЕСТИ НАБОРЫ БУКВ, АКТИВНО ВЗРЫВАЯ ИХ:

1. ПТКА! ПТКО! ПТКУ! ПТКЭ! ПТКИ! ПТКЫ!
2. БДГА! БДГО! БДГУ! БДГЭ! БДГИ! БДГЫ!
3. КПТА! КПТО! КПТУ! КПТЭ! КПТИ! КПТЫ!
4. ГБДА! ГБДО! ГБДУ! ГБДЭ! ГБДИ! ГБДЫ!
5. ТПКА! ТПКО! ТПКУ! ТПКЭ! ТПКИ! ТПКЫ!
6. ДБГА! ДБГО! ДБГУ! ДБГЭ! ДБГИ! ДБГЫ!

СКОРОГОВОРКИ

СКОРОГОВОРКИ — ИЗВЕСТНЫЙ И ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕТОД, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ РЕЧЬ, ПОПОЛНИТЬ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС И РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СКОРОГОВОРКИ НА ПРОРАБОТКУ ВСЕХ ЗВУКОВ И БУКВ, ДЕЛАЯ УПОР НА ТЕ, КОТОРЫЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПРОБЛЕМ В ПРОИЗНОШЕНИИ.

- НА ДВОРЕ — ТРАВА, НА ТРАВЕ — ДРОВА.
- У РЕКЛАМЫ УХВАТОВ — ШВАХ С ОХВАТОМ, А ПРИХВАТКИ И БЕЗ ОХВАТА РАСХВАТАЛИ.
- ИХ ПЕСТИЦИДЫ НЕ ПЕРЕПЕСТИЦИДЯТ НАШИ ПО СВОЕЙ ПЕСТИЦИДНОСТИ.
- БЫК ТУПОГУБ, ТУПОГУБЕНЬКИЙ БЫЧОК, У БЫКА БЕЛА ГУБА БЫЛА ТУПА.

ВНАЧАЛЕ НУЖНО ПРОЧЕСТЬ СКОРОГОВОРКУ МЕДЛЕННО И ЧЕТКО, ПРОГОВАРИВАЯ КАЖДУЮ БУКВУ. ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО УСКОРЯТЬ ТЕМП И РАБОТАТЬ С ИНТОНАЦИЕЙ, НАПРИМЕР, ПРОИЗНЕСЯ СКОРОГОВОРКУ С ВОСКЛИЦАНИЕМ ИЛИ ПРЕДСТАВЛЯЯ, ЧТО ЗАДАЕТЕ ВОПРОС.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ГОЛОСА

ПЕРЕД УПРАЖНЕНИЯМИ НУЖНО РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ ВСЕГО ТЕЛА, ПОЛЕЖАВ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ДАЛЕЕ МОЖНО ПРИСТУПИТЬ К ТЕХНИКАМ "РАЗРАБОТКИ" ГОЛОСА И РАСКРЫТИЮ РЕЗОНАТОРОВ:

1. "КЬЮ-ИКС". ВСТАТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ. ПРОТЯЖНО ПРОИЗНЕСТИ "КЬЮ", ВЫТЯГИВАЯ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ. ЗАТЕМ ПРОИЗНЕСТИ "ИКС", ШИРОКО УЛЫБАЯСЬ.
2. "ЗЕВОК". РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ ЛИЦА, ЧЕЛЮСТИ И ШЕИ. ВЫПОЛНИТЬ ПЛАВНЫЕ ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ, СОПРОВОЖДАЯ ИХ ВДОХОМ. ПОСЛЕ НАКЛОНИТЬ ГОЛОВУ ВБОК И ГЛУБОКО ЗЕВНУТЬ, МЯГКО РАСТЯГИВАЯ РОТ НА МАКСИМУМ. ЗАТЕМ НАКЛОНИТЬ ГОЛОВУ ВПЕРЕД И ОПЯТЬ ГЛУБОКО ЗЕВНУТЬ.
3. ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬ ГОЛОВНОЙ РЕГИСТР, БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ В ЧЕЛЮСТИ, ЯЗЫКЕ И ГОРТАНИ КРИКНУТЬ ДОЛГОЕ "ХЭЙ". ДАЛЕЕ ЛЕЖЬ НА СПИНУ И СВОБОДНО КРИКНУТЬ "ЭЙ". ПОСЛЕ ПЕРЕВЕРНУТЬСЯ НА ЖИВОТ, ПРИКОСНУТЬСЯ РУКАМИ КО ЛБУ, СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО ВЫДОХОВ И КРИКНУТЬ "ЭЙ". ВАЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ШЕИ И ЧЕЛЮСТИ.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОСТАНОВКУ ДЫХАНИЯ:

- "СИЛА ВЫДОХА". РАСЛАБИТЬ МЫШЦЫ ШЕИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО НУЖНО ЗАДУТЬ СВЕЧУ, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ НА РАССТОЯНИИ 0,5 М ОТ ВАС. СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ, ВЫТЯГИВАЯ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ.
- ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ. ВСТАТЬ РОВНО, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, СПИНА ПРЯМАЯ. ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ ЧЕРЕЗ НОС И ВЫДОХНИТЕ, ПРОИЗНОСЯ ЗВУК "ХА". ВАЖНО ТЯНУТЬ ГЛАСНУЮ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ПОЗВОЛЯЕТ ДЫХАНИЕ.
- ОБЪЕМ ДЫХАНИЯ. ГРОМКО И ЭНЕРГИЧНО ПРОВЕСТИ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ С 10 НА ОДНОМ ДЫХАНИИ. ЧТОБЫ ХВАТИЛО ВОЗДУХА, ПЕРЕКРЫВАЙТЕ ДЫХАНИЕ НА ПАУЗАХ МЕЖДУ СЛОВАМИ.
- ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. ПРИНЯТЬ ЛЮБУЮ УДОБНУЮ ПОЗУ, ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА И РАСЛАБИТЬ МЫШЦЫ. ЗАТЕМ ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ ЧЕРЕЗ НОС, НАБЛЮДАЯ, ЧТОБЫ ГРУДЬ ОСТАВАЛАСЬ НА МЕСТЕ. ПОСЛЕ ЧЕГО, ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО ВЫДОХНИТЕ, НЕПОДКОНТРОЛЬНО ВТЯГИВАЯ ЖИВОТ.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПОРЫ И ГРОМКООСТИ ГОЛОСА:

- "РАСПЕВКА". ГЛУБОКО ВЫДОХНИТЕ, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ВДОХ И НА ВЫДОХЕ ГРОМКО ПРОИЗНОСИТЕ "ММММ – МММЭ – МММА – МММО – МММУ – МММЫ".
- "ЗВУКОВАЯ ЛЕСТНИЦА". ТОЧНО ТАК ЖЕ, КАК И В ПЕРВОМ УПРАЖНЕНИИ, ПРОПОЙТЕ НА ВЫДОХЕ ГЛАСНЫЕ "И", "Э", "А", "О", "У". МОЖНО ПРОПЕТЬ КАЖДУЮ БУКВУ ОТДЕЛЬНО ДО МОМЕНТА, ПОКА НЕ ЗАКОНЧИТСЯ ВОЗДУХ.
- "ТАРЗАН". ПРОИЗНОСИТЕ ГЛАСНЫЕ, КАК ОПИСАНО В ПРЕДЫДУЩЕМ УПРАЖНЕНИИ, ПОСТУКИВАЯ ПО ГРУДИ КУЛАКАМИ.
- "РЫЧАНИЕ". ПРОИЗНОСИТЕ ПРОТЯЖНОЕ "Р". ПОСЛЕ ПОВТОРИТЕ СЛОВА, РАСТЯГИВАЯ БУКВУ "Р": РОМАШКА, ТИГР, ГРАММ, ГРАФИН, РЫБА, КРОКОДИЛ, РОК, РЫК, РЕВ.
- ТАКЖЕ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ПОМОГУТ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРАКТИКИ ИЗ ЙОГИ И ТЕХНИКИ С РАСПЕВКОЙ МАНТРЫ "ОМ".