

## **Упражнения для развития правильного речевого дыхания. (упражнения питания голоса)**

**Воспитатель: Войтюк В.С.**

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

ааааа

аааааооооооооо

ааааауууууууууу

5. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

6. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Капля и камень долбит.

Правой рукой строят – левой ломают.

Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.

На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.

Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.

Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе?

7. Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

### **Репка.**

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабу. Бабу за деду, деду за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала бабу внучку. Внучку за бабу, бабу за деду, деду за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала внука Жучку. Жучка за внуку, внука за бабу, баба за деду, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внуку, внука за бабу, баба за деду, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внуку, внука за бабу, баба за деду, дедка за репку, тянут-потянут - вытянули репку!

Все последующие упражнения, приведённые в данной статье, рассчитаны на исполнение с учетом описанной техники речевого дыхания.

## **Психологические упражнения для развития голоса.**

Вы можете развить свой голос при помощи этих упражнений подобно тому, как развиваете мышцы при помощи занятий физкультурой. В результате тембр голоса изменится, ваш голос разовьётся и станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким, модуляции выразительнее, а экспрессивность убедительнее. Дополнительный эффект от упражнений выразится в активизации ваших сил. Лучше всего выполнять эти упражнения регулярно, причем по утрам, ибо это зарядит вас бодростью на целый день. У вас не только разовьётся более приятный голос, но намного улучшится ваше общее самочувствие. По мере того, как будет происходить развитие голоса, будет совершенствоваться и ваша личность.

1. Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

ииииииииии

ээээээээээ

ааааааааа

ооооооооо

ууууууууууу

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты - "и". Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука "э" активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука "а" благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука "о" усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком "у" оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Если вы хотите, чтобы тембр голоса был более низким, а голос был более глубоким и выразительным, то в течение дня многократно произносите звук "у".

2. Теперь нужно активизировать область груди и живота, а для этого надо произносить звук "м" с закрытым ртом. Упражнения на звук "м" сделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз - громче и в третий раз - как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Особое внимание следует уделить звуку "р", поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Для того, чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и "порычите" как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте "рычать": "rrrr". После этого выразительно и эмоционально с подчеркнута раскатистым "р" произнесите следующие слова: роль руль ринг рубль ритм рис ковер повар забор сыр товар трава крыло сирень мороз и т.п.

3. "Упражнение Тарзана" помимо способа развития голоса представляет собой профилактическое средство против простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки "иииииииии" и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме. Теперь сделайте это же упражнение со звуками:

эээээээээээ  
аааааааааа  
оооооооооо  
уууууууууууу

По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи от слизи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Хорошенько откашляйтесь, избавьтесь от всего ненужного! Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.

4. Индийские йоги известны своим глубоким красивым голосом, который достигается с помощью вот такого простого упражнения.

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, после чего наберите воздуха в живот и сделайте один резкий выдох, сопровождаемый звуком "Ха-а". Выдох должен быть полным, а звук таким громким, как это только возможно (эхо в соседних домах). При этом можно слегка согнуть корпус вперед.

После нескольких недель тренировки по предложенной методике сравните свой нынешний голос с прежним, который вы записали на диктофон, и вы убедитесь, что тембр вашего голоса изменился, а голос в целом существенно улучшился, ибо

теперь он обрел большую суггестивную силу, а это значит, что исходящее от вас харизматическое излучение стало более интенсивным, вы стали говорить более убедительно и сильнее воздействовать на окружающий мир.

В результате такой тренировки и выполнения описанных упражнений спокойнее и глубже становится не только голос, но и ваши мысли. Чем глубже и ниже голос, тем глубже он оседает в сознании, тем большее впечатление производят произносимые слова, и благодаря этому вы начинаете говорить не просто по-другому, а намного лучше. За счет этого все, что вас тревожит и беспокоит, отступает, а затем и вовсе исчезает. Поэтому никогда не прекращайте работать над своим голосом и тогда вы никогда не прекратите работать над своей личностью.

Работа над своим голосом - это работа над собой!

### **Работа над дикцией.**

Под дикцией понимается четкое, ясное и отчетливое произношение всех звуков родного языка с правильной их артикуляцией при четком и внятном произнесении слов и фраз. Четкое и ясное произнесение слов обеспечивается за счет правильной артикуляции каждого звука, и, прежде всего, умения в процессе речи свободно и достаточно широко открывать рот, ибо при плохо открываемом рте звуки произносятся как бы сквозь зубы.

Артикуляция также управляется на подсознательном уровне, как и голосообразование, поэтому целесообразно прежде всего понять те причины, по которым у вас плохая дикция, и перепрограммировать их уже известными вам приёмами. Ситуация для перепрограммирования может быть сформулирована примерно так: "У меня плохая дикция", "Я говорю невнятно", "Я картавлю", "Я неправильно произношу (не могу произнести) звук "Л" (звуки "Р", "З", "С", "Ж" или другие в соответствии с вашими ощущениями.)". Причинами плохой дикции чаще всего являются самоуничижительные мысли типа "Моё дело помалкивать" или "В моём роду нет Цицеронов", которые перепрограммируются достаточно просто.

После перепрограммирования подсознания дикция, как правило, значительно улучшается, а для дальнейшего развития подвижности мышц нижней челюсти, умения достаточно широко открывать рот в процессе речи используются специальные упражнения.

## Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.

1. Свободно опускайте нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток в два пальца.

2. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии (рот слегка открыт).

3. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

иииииииииииии

4. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеёеёе

аааааииииии

иииииааааа

оооооаяяяя

аааааииииииооооо

иииииээээээааааа

аааааииииииээээээооооо

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

5. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта. Например:

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

6. Прочтите стихотворение, четко произнося звуки а, я:

Уж небо осенью дышало,  
Уж реже солнышко блистало,  
Короче становился день,  
Лесов таинственная сень  
С печальным шумом обнажалась,  
Ложился на поля туман,  
Гусей крикливых караван  
Тянулся к югу: приближалась  
Довольно скучная пора;  
Стоял ноябрь уж у двора...

А. Пушкин

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнuto.

### **Упражнения для развития подвижности губ.**

При вялости и недостаточной подвижности губ страдает четкость и ясность произношения многих гласных и согласных звуков. Так, для произнесения звуков у, ю требуется вытянуть губы вперед трубочкой, для звуков о, ё округлить губы, а для звуков с, з растянуть губы в улыбке. Для развития губ полезно использовать следующие упражнения:

1. Растяните губы в улыбке без обнажения зубов.
2. Растяните губы в улыбке с обнажением зубов при закрытом рте.
3. Плотнo сомкнутые губы вытяните вперед (как при свисте).
4. Вытяните губы вперед в форме трубочки.
5. Поочередно чередуйте вытягивание губ в трубочку с растягиванием их в улыбке.
6. Поднимите верхнюю губу, обнажив верхние зубы, затем опустите нижнюю губу, обнажив нижние зубы.
7. Протяжно произнесите гласные звуки (сначала без голоса, но с подчеркнутой артикуляцией, затем с голосом):  
ииниии (губы растянуты в улыбке);  
оооооо (губы овалом);  
уууууу (губы трубочкой).
8. Произнесите согласные звуки (сначала беззвучно, затем с голосом):  
сссссс, зззззз (губы растянуты в улыбке);  
шшшшшш, жжжжжж (губы вытянуты вперед овалом).
9. Слитно и протяжно произнесите несколько звуков на одном выдохе:  
иинииуууу (губы сначала растянуты, затем принимают форму трубочки);  
ууууииии (губы из формы трубочки переходят в форму улыбки);

оооуууиии (округлены, трубочка, улыбка);

ааааииииууууыыы;

ссссссшшшшш (при произнесении звука с губы растянуты, при произнесении ш вытянуты вперед);

зззззжжжжж (при произнесении з растянуть губы, при произнесении ж вытянуть вперед).

10. При плотно сомкнутых губах образовывать взрыв при произнесении звуков п, б (папа, баба, бублик, крупа, барабан, палка).

11. Закрепите четкость и ясность произношения звуков в словах ива, игра, уют, урок, утиль, окунь, ослик, юла, юрист, юг, ёжик, ёлка, Ирина, институт, инкубатор, изумруд, укрытие, улитка, удилище, ощущение, окулист, оборудование, сок, замок, колесо, шапка, школа, жук, живот, сушки, солнышко, железо, папка, барабан, веник, велосипед, фартук, фуфайка, кофта.

При произнесении слов следите за положением губ перед зеркалом.

12. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки. Следите за правильным положением губ, за четкостью и ясностью произнесения слов и фраз.

Друг за друга стой и выиграешь бой.

От умного научишься, от глупого разучишься.

Капуста любит воду и хорошую погоду.

У осы не усы, не усищи, а усики.

Волки рыщут, пищу ищут.

У ёлки иголки колки.

13. Прочтите вслух рассказ и проследите за тем, чтобы губы принимали активное участие в произнесении звуков и слов.

Колокольчики.

Я очень люблю эти простые цветы - веселые колокольчики. Выйдешь из лесу на нескошенный, заросший высокой травой луг и от радости ахнешь - столько красуется всевозможных цветов, похожих на праздничный хоровод. По всему зеленому лугу белеют ромашки, желтеют одуванчики, цветет мышиный горошек. А выше всех, всех веселее - лиловые колокольчики. От легкого дыхания теплого летнего ветра колышутся, кланяются, неслышно звенят колокольчики, радостно приветствуя гостя. Все лето цветут, неслышно звенят колокольчики, знакомые и милые цветы наших лугов и лесов.

### **Упражнения для развития мышц языка.**

Язык принимает активное участие в образовании большинства звуков речи. От его работы во многом зависит отчетливость речи. Особые трудности возникают при произнесении слов со стечением согласных, когда необходимо быстро переключить движение языка с одного положения на другое. Для укрепления мышц языка, улучшения его подвижности и переключаемости, перед тем, как использовать упражнения в произнесении звуков, слов и фраз со стечением согласных, четко отработайте следующие движения.

1. Высуньте язык наружу и произведите им движения влево, вправо, вверх, вниз.

2. Высуньте наружу язык и произведите круговые движения слева направо, затем наоборот - справа налево.

3. При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, чашечкой (кончик и боковые края слегка приподняты).

4. Слегка приподнятым напряженным кончиком языка "почистите" верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.

Контроль за правильностью выполнения движений осуществляйте при помощи зеркала. Добейтесь, чтобы все движения языком выполнялись легко и свободно, без особого напряжения.

Упражнения в четкости произнесения согласных звуков в слогах.

Прочтите слоги:

1. па, по, пу, пы, пэ, пя, пё, пю, пи, пе, та, то, ту, ты, тэ, тя, тё, тю, ти, те, са, со, су, сы, сэ, ся, сё, сю, си, се, жа, жо, жу, жи, же;

2. ап, оп, уп, ып, эп, ат, от, ут, ыт, эт, ас, ос, ус, ыс, эс, аш, ош, уш, ыш, эш

**Упражнения в четкости произнесения слов со стечением согласных звуков.**

Прочтите вслух слова со стечением двух, трех и четырех согласных звуков: вход, вложить, поклажа, турист, карта, клумба, служба, хвост, смахнуть, смекнуть, собрать, плотва, штамп, прыщ, чванливый, взвод, вплавь, вплести, вправить, сдвинуть, искра, раскармливать, холст, взгляд, гротескный, груздь, застлать, мгновение, сгладить, столбняк, сгладить, столбняк, ствол, ястреб, костры, шпроты, всплыть, вскрыть, здравница, схватка, встретить, надсмотрщик, обмундирование, острастка, метростроевец, дуршлаг, странствие, транскрипция.

**Упражнения в четкости и ясности произнесения звуков и слов во фразовой речи.**

Для отработки четкости и ясности произнесения согласных звуков и слов полезно использовать скороговорки, которые построены на сочетании согласных звуков, трудных для произношения. Чтение скороговорок следует начинать в замедленном темпе, отчетливо произнося при этом каждое слово и каждый звук. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы четкость и ясность произнесения не снижалась.



Прохор и Пахом ехали верхом.  
Галка села на палку, палка ударила галку.  
От топота копыт пыль по полю летит.  
У быка бела губа была тупа.  
Водовоз вез воду из водопровода.  
У Фени фуфайка, у Фаи туфли.  
На семеро саней по семеро в сани уселись сами.  
Цыпленок цыпли цепко цеплялся за цепь.  
Пришел Прокоп - кипел укроп. Ушел Прокоп - кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.  
Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.  
Зажужжала пчела, дожужжалась паука.  
Чешуя у щучки, щетина у чушки.  
Сшит колпак не по-колпаковски, переколпаковать бы колпак, да перевыколпаковать.  
На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова - не руби дрова на траве двора.  
Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.  
Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.  
Небольшие скороговорки произносите на одном выдохе. Соблюдайте плавность и слитность их произнесения.  
Дальнейшее закрепление хорошей дикции осуществляется при чтении вслух поэтических и прозаических текстов. При этом первое время необходимо продолжать следить за работой губ, языка, нижней челюсти, за отчетливым произнесением гласных звуков (ударных и безударных), за четким произнесением согласных, но не допускать при этом усиленного или подчеркнутого их произнесения.  
Каждое упражнение отрабатывается до тех пор, пока оно не будет выполняться легко и свободно, без особого напряжения.  
При работе над дикцией необходимо учитывать правильное использование речевого дыхания и голоса. Так, при произнесении скороговорок необходимо правильно доносить их содержание, уместно делать паузы, своевременно добирать воздух.  
Занятия по отработке хорошей дикции проводятся ежедневно по 10-15 минут. Переход к следующему упражнению осуществляется только после того, как будет достаточно четко отработано предыдущее.