



**Комплекс речеголосовых упражнений
для индивидуальной и групповой
тренировочной работы
по исправлению технических недостатков речи**

Методические рекомендации
/для преподавателей детских школ искусств/



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ И КУЛЬТУРЫ»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Комплекс речеголосовых упражнений
для индивидуальной и групповой
тренировочной работы по исправлению
технических недостатков речи
/для преподавателей детских школ искусств/**

Благовещенск, 2022г.

Составитель:

Бондарев С.Г. - преподаватель Государственного профессионального образовательного бюджетного учреждения Амурской области «Амурский колледж искусств и культуры»

Комплекс речеголосовых упражнений для индивидуальной и групповой тренировочной работы по исправлению технических недостатков речи: методическое пособие для преподавателей детских школ искусств / Текст / сост. С.Г. Бондарев.—2-е изд. испр. – Благовещенск: ГПОБУ АО «АКИК», 2022. – 16 с.

Методическое пособие адресовано преподавателям детских школ искусств. Пособие позволяет учащимся овладеть профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Методическое пособие включает алгоритм выполнения заданий, примеры упражнений, тесты для контроля, рекомендуемую литературу. Подробное изучение рекомендаций пособия и следование им позволит избежать ошибок, сократит время на овладение профессиональными навыками.

Содержание

Введение	4
Тренинг (подготовка речевого аппарата)	5
Комплекс упражнений	6
Работа над дикцией	10
Тексты для контрольной проверки дикционной четкости всех звуков (пословицы, загадки, стихи, скороговорки, сказки и присказки).....	13
Список литературы.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Основы речевой выразительности учащиеся детских школ искусств получают на занятиях по актерскому мастерству, сценической речи. Основная грамота, которая предлагается в данных рекомендациях, должна вооружить учеников необходимыми навыками, приучать к самостоятельной систематической работе. Добиться технического совершенства владения голосом можно только путём развития и укрепления природных голосовых данных ученика, т.е. воспитания голоса на основе физиологических возможностей голосоречевого аппарата. С самого начала в работе над голосом сочетаются занятия групповые и индивидуальные.

Данные рекомендации не претендуют на составление новых назначений по овладению техники речи. Основная цель - упорядочить и систематизировать имеющийся практический опыт.

Рекомендуется литература, список которой прилагается к пособию.

Рекомендации содержат упражнения голосоречевого тренинга, построенного на поэтапной методической установке: *разминка-настройка - тренаж*. Работа должна проводиться в комплексе. Тренируя дикцию на звуках, слогах, фразах, нужно следить за дыханием и верным звучанием голоса. На занятиях учащиеся тренируют опорные дыхательные мышцы, длинный выдох, носовое дыхание. Тренируя дыхание на текстах, нужно произносить их чётко, литературно правильно, не забывать о логических законах.

Тренинг (подготовка речевого аппарата)

Артикуляционная гимнастика - тренировка нижней челюсти, губных мышц, мышц языка.

Гигиенический самомассаж (поглаживающий) - лобных пазух, гайморовых полостей, надгубного пространства, задней стенки шеи, продольных мышц шеи, нижних мышц живота.

Осанка (освобождение мышц от зажима) - повороты головы вправо, влево, вверх, вниз - «сонная голова».

Вибрационный массаж (подушечками пальцев слегка постукивая со звуком «М», «Д», «Ж», «В», «З») - лобных пазух, гайморовых полостей, надгубного пространства, межреберных мышц груди, спины и низа живота.

Настройка голоса, резонирование (со звуками, со слогами, со словами, скороговорками).

Комплекс упражнений

1. Тренировка нижней челюсти

Упражнение 1

Необходимым условием чёткой, хорошей речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти.

Исходное положение: голова держится прямо, подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты.

На счёт «один» челюсть опускается на расстоянии ширины двух пальцев (среднего и указательного), язык лежит свободно, кончик - у нижних резцов; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. При тренировке нужно следить за тем, чтобы голова не наклонялась, всё внимание должно быть сосредоточено на опускание челюсти.

На счёт «два» фиксируем открытое положение рта.

На счёт «три» рот закрыт (счёт ведётся про себя). Упражнение повторяется шесть раз подряд.

Упражнение 2

Исходное положение (см. упражнение № 1).

На счёт «один» челюсть опускается.

На счёт «два» челюсть двигается вправо (рот раскрыт).

На счёт «три» челюсть снова опускается.

На счёт «четыре» челюсть снова двигается влево.

На счёт «пять» челюсть снова опускается.

На счёт «шесть» челюсть выдвигается вперёд.

На счёт «семь» челюсть возвращается в исходное положение.

Упражнение повторяется два-три раза. Делать его нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

2. Тренировка губных мышц

Упражнение 1

Исходное положение: зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.

На счёт «один» губы вытягиваются вперёд, как бы принимая форму «пяточка».

На счёт «два» губы растягиваются в стороны, не обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует, нужно больше тренировать их в движении вперёд). Упражнение повторяется три-четыре раза без перерыва.

Упражнение 2

Исходное положение (см. упражнение №1).

На счёт «один» губы собираются в «пяточок».

На счёт «два» «пяточок» двигается вправо.

На счёт «три» собранные губы снова выдвигаются вперёд.

На счёт «четыре» «пяточок» двигается влево, а затем все движения в той же последовательности повторяются три-четыре раза.

Упражнение 3

Исходное положение (см. упражнение №1).

На счёт «один» губы собрать в «пяточок», а затем, стараясь не разжимать «пяточка», делать круговые движения: вправо, вниз, влево, вверх; повторить этот круг три-четыре раза, после чего столько же раз сделать это упражнение слева направо.

Упражнение 4

Исходное положение (см. упражнение №1).

На счёт «один» нижняя губа опускается и обнажает зубы, верхняя губа спокойна.

На счёт «два» губа возвращается в исходное положение.

Упражнение 5

Нижние зубы касаются верхней губы и легко почёсывают её, затем, то же движение делают верхние зубы, касаясь нижней губы. Упражнение повторяется три-четыре раза.

3. Тренировка мышц языка

Подвижность и точность работы языка является одним из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. В образовании их большее или меньшее участие принимают различные части языка: кончик языка, передняя его часть, спинка языка, корень языка.

Упражнение 1

Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско, кончик языка

у нижних передних резцов.

На счёт «один» кончик языка поднимается к верхним передним зубам.

На счёт «два» язык опускается в исходное положение (кончик языка у нижних резцов).

На счёт «три» кончик языка поднимается к альвеолам (корни зубов).

На счёт «четыре» - язык в исходное положение;

На счёт «пять» кончик языка за альвеолами.

На счёт «шесть» исходное положение.

Упражнение повторяется три-четыре раза.

Упражнение 2

Исходное положение (см. упражнение №1)

На счёт «один» острым кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки

На счёт «два» - внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются три-четыре раза без перерыва, при этом необходимо следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Упражнение 3

Исходное положение (см. упражнение №1)

Положить язык плоско, чтобы была видна задняя стенка глотки (этому помогает глубокий вдох через рот). Упражнение тренирует и нёбную занавеску, которая поднимается кверху при глубоком вдохе через рот.

Упражнение 4

Исходное положение (см. упражнение №1)

На счёт «один» высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке, затем вернуть его к исходному положению. Упражнение повторить три-четыре раза.

Упражнение 5

Кончик языка высовывается наружу и двигается между губами сначала по вертикали, а затем по горизонтали, при этом чувствуется напряжение в уздечке языка. При включении голоса получается звук, подобный детскому «поддразниванию».

Упражнение 6

Это упражнение даётся для тренировки нёбной занавески и корня

языка. Губы сомкнуты, язык лежит плоско, кончик - у нижних передних зубов. Не разжимая губ и беря дыхание через нос, опускать нижнюю челюсть до возможно глубокого положения при сомкнутых губах. Ощущается напряжённое состояние мышц нёбной занавески и корня языка. На некоторое время задержать это состояние, а затем снять напряжение. Чтобы зрительно зафиксировать результат работы мышц, раскройте губы и посмотрите в рабочее зеркальце. Вы увидите, что маленький язычок и нёбная занавеска поднялись вверх (как бы сократились), корень языка опущен и хорошо видна задняя стенка глотки.

Проделайте упражнения четыре - пять раз, стараясь увеличить время, при котором нёбная занавеска находится в поднятом состоянии, мысленно считая до четырёх, пяти, шести, десяти - сколько сможете. Следует тренировать нёбную занавеску и корень языка, как при сомкнутых, так и при открытых губах.

Работа над дикцией

Дикция - чёткость произношения. Тем, у кого имеются речевые недостатки (неверное произношение отдельных звуков), необходимо вначале заниматься исправлением каждого звука отдельно и в слогах, чтобы через правильную артикуляцию добиться верного звучания. Затем на словах. И здесь внимание обучающегося должно быть направлено не только на чёткое произношение звуков, составляющее слово, но и на передачу конкретного образного содержания его (видение). Затем, слово во фразе (чёткая передача мысли). Так все этапы (дикция, орфоэпия, постановка голоса и дыхания, а также логика речи) изучаются параллельно и взаимосвязано.

1. Упражнения для тренировки гласных звуков

Упражнение 1

Найдите правильное звучание гласных, произнося их в следующем порядке: И Э А О У Ы. При выполнении упражнения внимательно следите за правильной установкой речевого аппарата на каждый гласный звук, не торопитесь.

Упражнение 2

Тренируйте правильное звучание каждой гласной в сочетании с другими гласными звуками:

АИ	ЭИ	ОИ	УИ	ЫИ
АЭ	ЭА	ОЭ	УЭ	ЫЭ
АО	ЭО	ОА	УА	ЫА
АУ	ЭУ	ОУ	УО	ЫО
АЫ	ЭЫ	ОЫ	УЫ	ЫУ

Каждое звукосочетание повторите три раза.

Упражнение 3

Тренируйте йотированные гласные: Е, Я, Ё, Ю по способу, указанному в упражнении 2.

Упражнение 4

Тренируйте звучание гласных в словах, пословицах, фразах и стихотворных строфах.

Подберите сами слова и фразы на гласные звуки, научитесь их правильно произносить. Следите не только за точностью дикции, но и за правильным произношением

2. Упражнения для тренировки согласных звуков

Звуки: Б - П, В - Ф, Д - Т, Дь -ТЬ, З - С, Ц, Ж - Ш, Г - К, Х, М, Н, Л, Ль, Р, Рь, Ч, Щ.

Упражнение 1

Сделайте несколько упражнений для тренировки губ. Произносите поочередно звуки:

Б - П, Б - П, Б - П и П - Б, П - Б, П - Б

Четко различайте звонкий Б и глухой П.

Упражнение 2

Тренируйте Б и П в сочетании с гласными. Следите не только за четкостью произнесения согласных, но и за точным звучанием гласных звуков.

*БИ - ПИ БИ - ПИ БИП
БЭ - ПЭ БЕ - ПЕ БЭП
БА - ПА БЯ - ПЯ БАП
БО - ПО БЁ - ПЁ БОП
БУ - ПУ БЮ - ПЮ БУП
БЫ - ПЫ БИ - ПИ БЫП
БИ - БИ - БИ - БИ БИП
БЭ - БЭ - БЭ - БЭ - БЭП
БА - БА-БА - БА- БАП
БО - БО - БО - БО - БОП
БУ-БУ-БУ-БУ-БУП
БЫ - БЫ - БЫ - БЫ - БЫП*

Упражнение № 3

Тренируйте звучание согласных в словах.

Упражнение № 4

Произнесите следующие пары слов:

*БОРТ - ПОРТ
БАЛКА - ПАЛКА
БЫЛЬ - ПЫЛЬ
БАР - ПАР*

Обратите внимание, как изменяется смысл слова при оглушении звонкого согласного звука.

Упражнение № 5

Тренируйте четкость произнесения Б и П в текстах. Произносите медленно.

Был бы бык, а мясо будет.

Бык тупогуп, тупогубенький бычок, у быка была губа, была тупа.

Жил был поп, толоконный лоб.

Били копыта.

Пели будто.

Самостоятельно подберите к последующим согласным звукам, слогам, словам, фразам, текстам. Примеры (см. упражнения № 2, 3, 4, 5).

**Тексты для контрольной проверки
дикционной четкости всех звуков
(пословицы, загадки, стихи, скороговорки,
сказки и присказки)**

Разберитесь в содержании, определите паузы и логические ударения. Разберитесь в дикционных и орфоэпических особенностях предлагаемых текстов.

1. Пословицы

При работе над пословицами тренируйте широкое звучание гласных.

*Родная сторона - мать, чужая - мачеха.
Всякому мила своя сторона.
Слово - олово.
Не дав слово, крепись, а дав, держись.*

2. Загадки

Научитесь загадывать: неторопливо выделяйте ударные слова (признаки загадываемого предмета), изменением высоты голоса, фиксируя на них внимание слушателя.

*Новая посуда, а вся в дырах
(Сито)*

*Поле - не меряно.
Овцы - не считаны.
Пастух - рогат.*

(Небо, звезды, месяц)

*Горенка нова,
Головка черна,
Шапочка золочена.
(Свеча)*

*Летит птица:
Не крылата, не перната,
Носик долгий, голос тонкий.
Кто её убьет.
Тот человечью кровь прольет.
(Комар)*

3. Скороговорки

В работе над скороговорками нельзя просто пробалтывать слова, нужно найти в них определенный смысл. Начинать работу над текстами скороговорок нужно в медленном темпе, предварительно потренировавшись в произнесении наиболее сложных сочетаний слов отдельно. Затем можно постепенно ускорять темп произнесения скороговорок, не забывая о логических ударениях. Например, в скороговорке «У осы не усы, не усищи, а усики» есть явное противопоставление, и оно требует точной передачи мысли. Предлагаемые тексты соединенных скороговорок представляют собой уже определенный рассказ о том или ином событии. Тексты полезны для дикционной тренировки, а незатейливый рассказ придает особый интерес. Тексты нужно знать наизусть и рассказывать их со своим отношением к происходящим событиям.

Задание 1

Выберите скороговорки на каждый согласный звук, в первую очередь на исправляемые вами звуки и отработайте их.

Около кола - колокола.

Около ямы три хвои вялы. На хвою стану, хвою достану.

Вот топор, вот топорщице, вот тут кнут, вот кнutowище.

Ткач ткет ткани на платки Тане.

Топоры остры до поры, до поры остры топоры, до времени.

Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Задание 2

Разберитесь предварительно, какая, основная мысль заключена в скороговорочных текстах. В целом ряде из них она выражена поговоркой или поговоркой, заканчивающей рассказ. Например, «О пустяках спорить - дело упустить» и т.д.

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 шит колпак не по - колпоковски. Пока шел спор, забрела свинья во двор. Рыла свинья тупорыла, белорыла, полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла. О пустяках сорить - дело упустить.

4. Присказки

Разберитесь в содержании, в дикционных, орфоэпических и логических особенностях присказок и сказок. Определите свое отношение к рассказываемому.

*Сказка быть - небыль, да и не вранье.
Сказок у нас, что птиц стая, да и ни одна из них не пустая.
Да то еще не сказка, а присказка, а сказка-то впереди будет.
Вот вам сказка, а мне - бубликов вязка.*

5. Снятие напряжения с дыхательной и около гортанной мускулатуры

«Тянуть канат». Выполняется упражнение, стоя, ноги на ширине плеч. Представьте, что над вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки - вдох, на фиксированном выдохе как бы захватываете руками «канат» и тяните вниз с усилиями, сгибая руки и немного приседая. Повторить это движение 2-3 раза, ощущая напряжение мышц, шеи, плеч, рук, грудной клетки, ног.

6. Тренировка дыхательных мышц и длинного выдоха

«Лазер». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Фиксированным выдохом, как острым лазерным лучом, «разрезать помещение», начиная от середины потолка, далее по стене, спускаясь до пола. В конце фиксированного выдоха на оставшемся дыхании сказать: «Амба!» («я разрезал помещение»).

7. Тренировка внутриглоточной артикуляции

«Зевок с закрытым ртом». Сделать зевок с закрытым ртом. Затем запомнив мышечное ощущение зевка, произнести сочетания *ба - ба - ба*, как бы спрашивая у партнера: «тебе удобно звучать?» - или извиниться за зевок. Прodelать это упражнение 3 раза.

«Горячая картошка» или «Зевок с открытым ртом». Ученик, ведущий это упражнение, как бы «бросает в рот» своим партнерам «горячую картошку», предупреждая: «Горячая картошка!». От этих слов рефлекторно подтягивается мягкое небо. Запомнив это ощущение, ученики тут же произносят проверочные сочетания *ба -ба - ба*, желая как бы «пристыдить» своего товарища за то, что дал такую горячую картошку. Прodelать 2-3 раза.

Крепко сжать челюсти и, не разжимая их, но хорошо работая губами, произнести скороговорку «Быктупогуп, тупогубенький бычок, у быка губа была тупа». Затем тут же, не торопясь, но без паузы произнести скороговорку с разжатыми челюстями, ощущая свободу звука.

Список литературы

1. Авдулина, А.С. Умеете ли вы дышать / А.С. Авдулина. - М.: 1965.
2. Бруссер, А.М., Оссовская, М.П. 104 упражнения по дикции и орфоэпии /А.М. Бруссер, М.П. Оссовская. - М., 2004.
3. Козлянинова Орфоэпия в театральной школе / И.П. Козлянинова. - М.: изд. Просвещение, 1967.
4. Козлянинова, И.П. Проблемы сценической речи / И.П. Козлянинова. - М.: изд-во Просвещение, 1968 г.
5. Орфоэпический словарь русского языка: произношение, ударение, грамматические формы / ред. Р.И. Аванесова. - М., 1985.
6. Пилюс, А.И. Техника сценической речи/А.И. Пилюс. - М.:2007.
7. Станиславский, К.С. Сочинения: в 9 томах /К.С. Станиславский. - М.: из - во «Искусство». - 1990. - том 3. - глава III - IV.
8. Сисели Берри. Голос и актер / Сисели Берри М., 1996.
9. Чарели, Э.М. Учитесь говорить: комплекс упражнений и методические рекомендации по воспитанию дикции, дыхания, произношения и речевого голоса / Э.М. Чарели. - Свердловск: и-во УРАЛ, 1991.
10. Хворостухина, С.А. Дыхание по Стрельниковой / С.А. Хворостухина. - М., 2008.