

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Центр детского творчества»
с. Ловозеро Мурманской области

Методическая разработка
«Комплекс упражнений на дыхание и дикцию»

Подготовила: Ярославкина Н. В.,
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории

Методическая разработка

«Комплекс упражнений на дыхание и дикцию»

Введение

Что такое техника речи?

Техника речи – это совокупность характеристик звучащей речи, её голосовой, дыхательной, дикционной и интонационной составляющей. Занятия техникой речи предполагают выработку правильных способов голосообразования и артикуляции, а также разнообразия интонационной составляющей речи. Упражнения по технике речи помогают «поставить» голос, сделать его гибким, выносливым и звучным. Тренировка голоса позволяет работать в большой аудитории без микрофона, чем профессионально владеют артисты, работающие в театре, как известно, без технических приспособлений. Этому можно научиться путем последовательных тренировок в технике речи.

Кому полезна техника речи?

Если вы часто общаетесь по телефону или лично, часто проводите презентации или пресс-конференции, читаете лекции или участвуете в иных публичных выступлениях, где ваш голос подвергается значительным нагрузкам, тренинг техники речи поможет закалить дыхательную и голосовую систему, укрепит голос и здоровье в целом. Тренировка голоса и раскроет красоту природного тембра, добавит уверенности звучания, разнообразит и украсит речь разными оттенками «интонационных красок». С помощью тренировок можно снять зажимы, мешающие звучать голосу, избавиться от неприятных свойств голоса, например, гнусавости или пискливости.

Как улучшить дикцию?

Одна из важнейших составляющих звучащей речи – дикция. Даже при отсутствии явных дефектов произношения («картавости», «шепелявости») речь из-за вошедшей в привычку небрежности иногда вызывает ассоциации с «кашей во рту». А когда мы слушаем свою речь в записи, то сильно удивляемся – неужели это я? При регулярном тренаже в произношении отдельных звуков и сложных звукосочетаний дикция становится лучше, четче. Упражнения включают в себя работу над отдельными звуками, скороговорками и стихами. В качестве контрольных и закрепляющих упражнений можно воспользоваться интересными прозаическими и стихотворными тексты. На них можно не только тренировать дикцию и голос, но и наработать навыки интонирования, передачи разнообразных эмоций в речи.

Каждый специалист речевой профессии (учитель, лектор, актёр, диктор, комментатор, журналист, юрист и др.) знает: чтобы воздействие словом было максимально эффективным, необходимо научиться владеть своим голосом, речевым аппаратом.

Голос способен передавать малейшее движение внутренней жизни, просто и красиво выражать наши мысли и чувства. Речь должна быть достаточно слышимой, а это зависит от хорошо поставленного голоса и умения пользоваться им в различных условиях. Умение владеть голосом связано с развитием речевого дыхания. Вместе с тем качество звучания речи зависит от яркости, отчётливости произношения – дикции.

Овладеть техникой речи – значит уметь проявлять речевым дыханием, голосом, дикцией чувства, мысли, поведение и поступки.

Еще древние греки и римляне отмечали, что работа над голосом – дело тонкое, трудное, требующее определенных знаний.

Цицерон говорил: «Поэтами рождаются, ораторами делаются». Кто не знает имени знаменитого древнегреческого оратора Демосфена? Между тем, когда он произносил свою первую речь, народ смеялся и так кричал, что оратор не смог довести речь до конца. Тогда Демосфен, чтобы освободиться от недостатков, укрепить свой слабый голос, научиться жестикулировать, устроил себе в подземелье комнату. Он уединился там, выбрив себе половину волос (ведь в таком виде стыдно появляться перед людьми). У Демосфена был неясный выговор, поэтому, чтобы улучшить дикцию, он набирал в рот камешки и произносил так речь. Даже поднимаясь в гору, оратор продолжал говорить, чтобы развивать голос и тренировать дыхание. Таким образом, мастерство Демосфена было достигнуто благодаря упорному труду.

Разнообразный комплекс упражнений в дыхании, в совершенствовании голоса и дикции – составляет работу над техникой речи. Эта работа должна проводиться комплексно, иначе она будет не эффективной.

Упражнения для формирования речевого дыхания

Правильное дыхание заключается в экономном, равномерном распределении воздуха. Это достигается при условии использования всего мышечного аппарата грудной клетки. Пополнение легких воздухом должно происходить незаметно в перерывах между словами и фразами, там, где это требуется по смыслу речи. Надо научиться управлять дыханием так, чтобы оно во время чтения не мешало чтению и не отвлекало слушателей.

1. Упражнение «Свеча».

- 1) Представьте, что перед вами свеча огромного размера с большим пламенем. Его надо погасить. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание, потом дуньте «на свечу». Не погасло? Дуньте ещё раз, ещё. Если положить ладонь на живот, то во время выдоха можно ощутить активные движения диафрагмы, при этом живот втягивается.
- 2) Медленно, ровно дуйте «на пламя», но не с целью погасить, а всего лишь отклонить пламя и держать его в отклонённом состоянии как можно дольше. Ладонью вы почувствуете, как медленно и ровно подтягивается низ живота. Это упражнение тренирует медленный, ровный выдох.
- 3) Перед вами 3,4,...15 воображаемых свечей. Потушите каждую свечу в отдельности. Объём вдоха не увеличивайте. При выдохе вы почувствуете ладонью ритмичные, прерывистые, активные движения диафрагмы.

2. Встаньте прямо, поднимите плечи вверх, отведите их назад, наберите воздуха, плечи опустите, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, подбородок составляет прямой угол с шеей; на счёт раз-два сделайте вдох, на счёт три-четыре-пять-шесть – выдох. Упражнение можно соединить с движением рук. Руки в стороны – вдох, вперёд – выдох. Поднять над головой – вдох, вперед – выдох. Поднять над головой – вдох, опустить по бокам – выдох. Каждый раз увеличивайте время выдоха.
3. Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Вспомните звуки природы и воспроизведите их на выдохе. Вот свистит ветер: (сссс.....). Шумит лес: (шшшш.....). А вот появился шмель: (жжжжжжжж....). Делайте все спокойно, свободно, чтобы воздух на этих звуках беспрепятственно «вытекал».
4. Упражнение **«Проколотый мяч»**.

У вас в руках на уровне груди воображаемый большой резиновый мяч. Если на него нажимаешь – слышен звук выходящего воздуха. Нажимайте на мяч ладонями и имитируйте выходящий воздух звуком: ссс..... Руки сходятся медленно: они как бы ощущают сопротивление мяча. Всё ближе руки, всё меньше воздуха в мяче. Наконец ладони в активном движении сошлись. И этим движением выбросился неиспользованный в звучании воздух.

5. Встаньте прямо. Сделайте выдох, а затем вдох и начните выдох на звуке Φ . Следите за тем, чтобы не надувались щеки – выдыхаемая струя выходит только через щель, образованную зубами и нижней губой. Следите за опорой дыхания. Вдох делайте носом, губы при выдохе должны быть сомкнуты. Упражнение проделывайте три-четыре раза подряд, следите, чтобы выдох длился не меньше восьми-деяти единиц счёта.

6. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но выдох рассчитан на длительность в двенадцать единиц, и эти единицы равномерно распределяются между четырьмя звуками: Φ , С, Ш и Х, на каждый звук падает три единицы счёта. Упражнение проделывается три-четыре раза.

7. Сделайте быстрый вдох, и на одном выдохе произносите несколько раз подряд звук П. Грудную клетку не сжимайте, должны хорошо работать губы. Затем, также быстро

вдохните, на одном выдохе произносите столько раз, на сколько хватит дыхания, группу согласных: ПТК.

8. Произносите поочередно следующие гласные звуки, стараясь максимально удлинить каждый звук на одном выдохе: А-О-У-Э-Ы-И. Сначала после каждого звука добирайте дыхание. Затем на одном дыхании произносите три звука: А-О-У, добирайте воздух и продолжайте Э-Ы-И, а потом добивайтесь того, чтобы все звуки произносить подряд на одном дыхании.

9. Вся группа одновременно тянет один звук, например А, главное экономно расходовать дыхание. Звук должен быть ровным, одинаковым по громкости, каждый тянет, на сколько хватит дыхания. Это упражнение напоминает грузинский мужской хор.

10. Сделайте глубокий вдох на 1-2, короткая задержка воздуха и на выдохе читайте пословицы и чистоговорки: 1. Раз дрова, два дрова, три дрова. 2. От топота копыт пыль по полю летит. 3. Голова без ума, что фонарь без свечей.

11. Делайте вдох, выдох, протяжно произнося согласный ммммм.....

12. Рот широко откройте, сделайте вдох и выдох носом 10-12 раз.

13. Легко скрестите руки, ладонями коснитесь плечей, так же легко приседаем. При этом рот широко раскрыт. Слегка приседая, делаем вдох носом, выпрямляясь – выдох через рот. Повторяйте 8 раз. После упражнения произнесите трижды: рама, рама, рама.

14. Исходное положение то же. Приседаем и поворачиваем корпус вправо и влево. Рот широко открыт, приседая, делаем носом вдох, выпрямляясь, ртом делаем выдох. Во время выполнения упражнения тело свободно. Повторяйте 8 раз. После упражнения произнесите трижды: мрак, мрак, мрак.

15. Легко скрестите руки, ладонями касаемся плечей, ухом прижимаемся то к левому, то к правому плечу. Рот открыт. Приседая, делаем носом вдох, ртом – выдох. Повторяйте 8 раз. После упражнения произнесите трижды: солнце, солнце, солнце.

16. Положите правую ладонь на правое плечо, левую ладонь – на левое. Сгибаясь, касаемся правым локтем согнутого левого колена, левым локтем – правого колена. Рот широко открыт. Вдох – носом, когда тело сгибается, выдох – ртом, когда тело

выпрямляется. Повторяйте 8 раз. После упражнения произнесите трижды: рыжий, рыжий, рыжий.

17. Взяли «пилу», проверили, как лежит «бревно на козлах». Начали распиливать: с! с! с! Вначале звук отрывистый, короткий, затем пила «вошла» в древесину. Звук стал тянущимся: ссс...ссс...ссс...

18. Завели мотор, поехали на мотоцикле : р! р! рrr! rrr! rrrrrrrr... Кто дальше едет? Вы едите всё быстрее и быстрее , звук переходит в мягкое рь-рь-рь-рь...

После упражнений по дыханию, когда освоен принцип правильного вдоха и выдоха, тренировка со счетом на фиксированном выдохе, и каждый может свободно и плавно, без напряжения выдыхать на счёте 10-15: берутся для тренировки считалки или маленькие стихотворении.

19. Шестью восемь – сорок восемь, на два делим, пять выносим; пятью девять – сорок пять, три прибавить, семь отнять, просчитать наоборот – выйдет время пить компот!

20. Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек.
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу.
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит».

В дальнейшем для тренировки и проверки дыхания берутся стихи, в которых встречаются большие отрезки текста, произнесение которых требует хорошо тренированного дыхания. Хорошим примером является стихотворение С. Я. Маршака «Дом, который построил Джек».

21. При чтении этого стихотворения нужно выполнять по ходу чтения всё то, что написано.

Твердо запомни, что прежде, чем слово начать в упражненье,
Следует клетку грудную расширить слегка.
И при этом низ живота подобрать, опору дыханья и звука.
Плечи во время дыхания должны быть неподвижны, в покое.
Каждую строчку стихов говорить на одном выдыханье.
И проследи, чтобы грудь не зажималась в течении речи,
Так как при выдохе движется только одна диафрагма.
Чтение, окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей:
Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время
Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтение продолжи.
Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было.
Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных.
Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен.
Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком.
Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.
Прежде, чем брать упражненье на темп, высоту и на громкость,
Нужно вниманье направить на ровность, устойчивость звука:
Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал, не качался.
Выдох веди экономно, с расчетом на целую строчку.
Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, плавность –
Вот, что внимательным слухом ищи в упражнении.

Упражнения, направленные на выработку дикции

Дикция – чёткое произношение звуков, слов, фраз. Для ясности произношения необходимо, чтобы всякий звук речи подавался говорящими в фонетически чистой форме.

1. Всей группой громко, чётко, разделяя каждый звук, произнесите несколько раз такие звуки: И А О У Ы.
2. Произносите сочетания звуков:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ
ХТА-ХТО-ХТУ-ХТЭ-ХТЫ-ХТИ
КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ
ТТА-ТТО-ТТУ-ТТЭ-ТТЫ-ТТИ
НТА-НТО-НТУ-НТЭ-НТЫ-НТИ
МТА-МТО-МТУ-МТЭ-МТЫ-МТИ
ФТА-ФТО-ФТУ-ФТЭ-ФТЫ-ФТИ
РТА-РТО-РТУ-РТЭ-РТЫ-РТИ
РЛА-РЛО-РЛУ-РЛЭ-РЛЫ-РЛИ
ЛРА-ЛРО-ЛРУ-ЛРЭ-ЛРЫ-ЛРИ

Постепенно темп произносимых звукосочетаний увеличивается.

3. Метрдотель – это распорядитель в ресторане, но ещё так называют человека, который представляет гостей. Представьте себе бал в каком-нибудь графском доме, один за другим заходят гости. И их объявляет метрдотель. Он делает это важно, громко и четко. Так, чтобы никто не переспрашивал после, кто пришел. Например, имена гостей: ИЕРОВААМ, ПАРАЛИПОМЕНОН. Встаньте в круг и по очереди произносите одно имя. Не надо разделять слово. Оно должно звучать слитно. Не выделяйте одни гласные больше других, не делайте сильного ударения. Не глотайте и не растягивайте окончания и буквы под ударением.

4. Следующие строфы из В. Брюсова следует читать сначала медленно, артикулируя каждый звук, и постепенно переходить к скороговорке: ПЕРЕКИДЫВАЕМЫЕ, ОПРОКИДЫВАЕМЫЕ РАЗОЗЛИЛИСЬ, РАЗБЕСИЛИСЬ БЕЛОУСЫЕ УГРИ. ВНИЗ ОТБРАСЫВАЕМЫЕ, КВЕРХУ ВСКИДЫВАЕМЫЕ РАСПЛЕТАЛИСЬ И СПЛЕТАЛИСЬ ОТ ЗАРИ И ДО ЗАРИ. ЗМЕИ ВЗДРАГИВАЮЩИЕ, ЗМЕИ ВЗВИЗГИВАЮЩИЕ, ЧТО ЗА ПЛЯСКУ, ЧТО ЗА СКАЗКУ ВЫ ЗАТЕЯЛИ ВО МГЛЕ? МГЛАМИ ВЗВИХРИВАЕМЫМИ ПУТЬ ЗАБРЫЗГИВАЮЩИЕ, ВЫ ЗАКРЫЛИ, ЗАСЛОНИЛИ ВСЕ ФАРВАТЕРЫ К ЗЕМЛЕ. ТЬМАМИ, ВСАСЫВАЮЩИМИ ОПОЯСЫВАЕМЫЕ, ЗАМЕТАЛИСЬ, ЗАТЕРЯЛИСЬ В ОКЕАНЕ КОРАБЛИ, С НЕУДЕРЖИВАЕМОСТЬЮ ПЕРЕБРАСЫВАЕМЫЕ, ВОДОЗМЕИ, ОГНЕЗМЕИ ИХ В ПУЧИНУ ЗАВЛЕКЛИ. ЧЕМ ОБМАНЫВАЕТЕ ВЫ? НЕ СТРЕМИТЕЛЬНОСТЯМИ ЛИ ИЗГИБАНИЙ, ИЗВИВАНИЙ ДЛИННОВЫТЯНУТЫХ ТЕЛ? И ЗАЛАСКИВАЕТЕ ВЫ, НЕ МЕДЛИТЕЛЬНОСТЯМИ ЛИ ЛАСК ПЬЯНЯЩИХ, УВОДЯЩИХ В НЕИЗВЕДАНЫЙ ПРЕДЕЛ?

5. Произнесите сочетание согласных звуков на выдохе, сначала беззвучно, затем с убыстрением темпа, тихо, громче и, наконец, совсем громко: БИ-БЭ-БА-БО-БУ-БЫ, РИ-РЭ-РА-РО-РУ-РЫ и т.д.

6. Проговаривайте слова со сложным сочетанием звуков или с двойными звуками: взлёт, взойдёт, брендспойт, громоотвод, баллада, водопровод, перевоплощение.

7. Сядьте прямо, плечи расправьте, сделайте глубокий вдох, короткую паузу и на выдохе произнесите следующие скороговорки сначала беззвучно, затем, постепенно убыстрая темп, шепотом, тихо, громче, громко: Мама мыла Милу мылом. Купи кипу пик. Ткёт ткач ткани на платки Тане. Проворонила ворона воронёнка. Не вы были у Невы, где стынут бронзовые львы? Рапортовал, да недорапортовал, дорапортовывал, да зарапортовался.

Выработке отчётливого произношения способствуют упражнения на скороговорках. Сначала скороговорку прочитывают про себя, уясняют её смысл, а затем произносят беззвучно, с четкой артикуляцией, потом медленно, шепотом, тихо, громче, и, наконец, громко и быстро.

Во избежание механического звучания скороговорок следует произносить их с определённой направленностью: удивить, возмутить, предостеречь, сообщить. Скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно чёткую речь. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов речевой аппарат налаживается настолько, что приучивается выполнять ту же работу в самом быстром темпе.

8. Скороговорки:

Расскажите про покупки

Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

Граф Пото играл в лото.

Графиня Пото знала про то,

Что Граф Пото играл в лото,

А Граф Пото не знал про то,

Что Графиня Пото знала про то,

Что Граф Пото играл в лото.

Пришел Прокоп – кипит укроп,

Ушёл Прокоп – кипит укроп.
Как при Прокопе кипел укроп,
Так без Прокопа кипит укроп.

Сшит колпак не по-колпаковски.
Вылит колокол не по-колоколовски.
Надо колпак переколпаковать,
Надо колокол переколоковать- перевыколоковать.

Бык-тупогуб, тупогубенький бычок.
У быка бела была губа тупа.

От топота копыт
Пыль по полю летит.

Топоры остры до поры
До поры остры топоры.

Пакет под попкорн
Пакет из-под попкорна.

Павел Павлушку пеленовал,
Пеленовал и распеленовывал.

Пел перепел за деревней.
Пел тетерев среди деревьев.
Перепел пел-пел
Тетерева перепел.

Королева кавалеру
Каравеллу подарила,
Королева с кавалером
В каравелле удалилась.

У Кузи кузина-
Кузинина Зина.

Клава клала клад в колоду.
Клад уплыл от Клавы в воду.
Не плыла за кладом Клава,
А колода уплывала.

Карл у Клары украл кораллы,
Клара у карла украла кларнет.

Лодки лавировали, лавировали,
Да не вылавировали.

Мамаша Ромаше
Дала сыворотку из-под простокваши.

Шла Саша по шоссе
И сосала сушку.

Кукушка кукушонку купила капюшон.
Одел кукушонок капюшон,
Как в капюшоне он смешон.

У Сашки в кармашке
Шишки да шашки.

Не тот, товарищи, товарищу товарищ,
Кто при товарищах товарищу товарищ.
А тот, товарищи, товарищу товарищ,
Кто без товарищей товарищу товарищ.

Шелест шелестит листвой.
Шепот шепчется с травой.
Тишь затихла в тишине.
«Тише, тише...», - слышно мне.

Уж пожаловал ежам
Новых дюжину пижам.
Прежние пижамы
Исколоты ежами.

Женя с Жанной подружилась.
Дружба с Жанной не сложилась.
Чтобы жить с друзьями дружно,
Обижать друзей не нужно.

Мяч скучал на чердаке.
Мячик ищут в сундуке.
Тщетно ищут мячик
Девочка и мальчик.

Мама шьёт сорочку дочке.
Строчит строчки на сорочке.
Срочно строчит сорок строчек:
Растет дочка, как росточек.

Подорожник по дороге
Собирал прохожий строгий.
Выбирал себе прохожий
Подорожник подороже.

Откуда на просеке просо?
Просыпали просо здесь просто.
Про просо просянки прознали.

Без спроса все просо склевали.

Купил салон слонихе слон.
Для слонов есть свой салон.
И салоном тем слоновым
Заслонил слон полсалона.

В лесу лиса под сосёнкой
Стелила постель лисёнку.
Из листьев постель для сына,
А листья слетели с осины.

Снега лавина сползла с половины,
Сползла с половины пологой горы.
Ещё половина снежной лавины
Лежит на пологой горе до поры.

Сова советует сове:
«Спи, соседка, на софе.
На софе так сладко спится,
О совятах сон приснится.

Захар сахар запасал.
Закрома им заполнял.
Захаровы закрома
Засахарены сполна.

Зачерпнула цапля чашкой
Чай целебный из ромашки.
Целый чан у цапли чая.

Из хлебушка лепёшку
Не ешь, не ешь, рыбёшка.
Отведаешь лепёшки

И будешь в поварёшке.

На мели мы лениво налима ловили.

Налима меняли вы мне на линия.

Три сороки тараторки

Тараторили на горке,

Тараторили на горке

Три сороки тараторки.

Ярослав и Ярославна

Поселились в Ярославле.

В Ярославле живут славно

Ярослав и Ярославна.

Рисовала Лариса акварелью нарциссы.

Георгины гуашью рисовала Наташа.

Все скороговорки не переговоришь,

Не перевыскороговоришь.

Волк рыщет – пищу ищет.

Вот тебе щи, а нас не ищи.

На дворе трава,

На траве дрова.

Не руби дрова

На траве двора.

Шуршат осенние кусты.

Шуршат на дереве листья.

Шуршит камыш.

И дождь шуршит.

И мышь, шурша, в нору спешит.

Чешуя у щучки, щетинка у чушки.

9. Вы – «радист». Налаживаете радиосвязь с ушедшими в тыл противника разведчиками. Что случилось? Почему так долго молчат? Настойчиво, не прекращая, подаёте им свои позывные. Действуйте!

Я Аист! Я Аист! Я Аист!

Как слышно? Как слышно? Приём...

Я Аист! Я Аист! Я Аист!

Как слышно? Как слышно? Приём...

Я Астра! Я Астра! Я Астра!

Слышу вас хорошо!

Я Астра! Я Астра! Я Астра!

Перехожу на приём!

10. Беззвучно, четко артикулируя все слова, «взрывайте» согласные звуки в чистоговорках:

Трактор всюду попевает:

Пашет, сеет, убирает,

Пилит лес, корчует пни,

Только дело, что смотри.

Кукушка кукует

Кукует в лесу:

Ку-ку, ку-ку,

Ку-ку, ку-ку.

11. Передайте, услышанный вами, грачиный крик:

– Кража!

– Кража!

– Кража!

– Кража!

– Грабят!

– Братцы!

- Где же стража?
- Что украли?
- Два пера!
- Безобразие!
- С утра...
- Вы украли?
- Мы не брали!
- Брали!
- Брали!
- Крали!
- Крали!
- Это я грачиный крик перевёл на наш язык.
- Перевел

12. Вы «моете» трубочиста. Делаете свободные движения рукой от плеча влево, вправо, влево, вправо... Приговариваете:

Моем, моем трубочиста
 Чисто, чисто, чисто, чисто!
 Будет, будет трубочист
 Чист, чист, чист, чист!

Скандируйте стихи, а рука, двигаясь, будет подчеркивать ударные слоги, которые легко «вылетают». Четко заканчивайте слова.

13. Для свободного и активного звучания:

Пара барабанов,
 Пара барабанов,
 Пара барабанов
 Била
 Бурю!
 Пара барабанов,
 Пара барабанов,
 Пара барабанов
 Била
 Бой!

Упражнения для работы над голосом

Голос обладает определёнными свойствами: силой, высотой, окраской (тембром). Как и дыхание, голос необходимо развивать. Для развития голоса рекомендуется систематически проделывать специальные упражнения, которые не должны быть утомительными.

1. Сесть прямо, не сгибая спины. Плечи развернуты, голова слегка приподнята. Сделаем глубокий вдох, произнести плавно и протяжно поочередно согласные звуки: М-М-М-М; Л-Л-Л-Л; Н-Н-Н-Н.

2. Исходное положение то же. К согласным звукам М, Л, Н поочередно прибавляются гласные И, Э, А, О, У, Ы и произносятся плавно и протяжно: ММИ, ММЭ, ММА, ММО, ММУ, ММЫ; ЛЛИ, ЛЛЭ, ЛЛУ, ЛЛЫ; ННИ, ННЭ, ННА, ННО, ННУ, ННЫ. Эти упражнения проделываются с постепенным усилением голоса (от слабого голоса к сильному) или понижением (от сильного к слабому). С постепенным понижением (от низкого к высокому).

3. Стоять прямо. После предварительного выдоха взять дыхание через нос. Произносим:

Головной регистр (вытянутая рука над головой, голос – высокий)

И средний регистр (рука – на диафрагме, голос понижается)

И грудной регистр я хочу развить (рука на груди, голос повышается)

Чтобы здесь говорить (рука над головой)

И здесь говорить (рука на диафрагме)

И здесь говорить (рука на груди).

4. Для работы берутся четверостишия. Упражнение делается в такой последовательности:

- каждая строка четверостишия произносится на одном выдохе, доборы дыхания берутся после каждой строки;

- первая и вторая строки произносятся на одном выдохе, затем берется добор и на одном выдохе произносятся следующие две строки;

- все четыре строки произносятся на одном выдохе.

В строгой последовательности выполняется сначала первый вариант, а затем – последующие. Произносить нужно без напряжения, голос должен литься свободно. Не следует спешить, комкать слова, произносить следует в одном темпе.

Каждый труд благослови, удача!
Рыбаку – чтоб с рыбой невода,
Пахарю – чтоб плуг его и кляча
Доставали хлеба на года.

У трусов малые возможности.
Молчаньем славы не добыть.
И смелыми из осторожности
Подчас приходится им быть.

Моей душе покоя нет.
Весь день я жду кого-то.
Без сна встречаю я рассвет
И всё из-за кого-то.

Когда снега земли и неба
В окне смешались заодно,
Я раскрошил краюшку хлеба
И бросил птицам за окно.

5. Необходимо ровно дышать и уметь распределить звучание своего голоса в движении. Не торопитесь выполнить это упражнение, но понять и привыкнуть к звучанию вальса, попасть в ритм музыки. Сначала – только покачиваясь, потом, постепенно, выполняя фигуры вальса, произносить текст:

Раз-два-три! Раз-два-три! Снова заданье:
В медленном вальсе кружится легко
И, сохраняя свободу звучанья,
Надо пытаться дышать глубоко.
Как непрерывны и плавны движенья,
Так же и речь мелодично звучит.
С музыкой слиться – одно наслажденье:

В ритме живешь ты, и чувство не спит.
Знаю одно: если вылилось чувство
В голосе сильном и гибком моем,
Значит, владею дыханьем искусно,
Значит, могу быть уверена в нем.
Вальс увлекает, и чувства прекрасны,
Радость кружит все быстрее и быстрее...
Вихрем несёт... И становится ясно:
Голос, дыханье во власти моей!..
Кончился вальс... Как дыханье? Ритмично.
Значит, справляюсь с заданьем отлично.

6. Вообразите, что у вас болит горло, или просто ощущается усталость. Губы слегка сомкнуты, мышцы шеи, плеч, рук свободные. Вы на звуке М тихо стоните. Почувствуйте вибрацию на губах, носоглоточной области, в твердом небе, в головном резонаторе. Не завывайте и не занижайте звук! Отыскивайте свой «центр» голоса (тон, на котором особенно ровно и свободно звучит голос).

7. Слитно, как гудок, тяните гласный: УУУУ... «Гудок» не громкий, без напряжения, губы в положении «хоботка». А теперь к гласному У прибавьте гласный О: УОУОУОУ...
А теперь с гласным А: УАУАУА...

Затем с гласным Э: УЭУЭУЭ...

Потом с И: УИУИУИ...

И, наконец, с Ы: УЫУЫУЫ...

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы добиться единого качества звучания всех гласных. Для этого надо стараться оставлять губы все время в положении гласного У (ощутимы лишь легкие движения губ и языка). А теперь гудите, сливая в одну непрерывную линию звучания все шесть гласных: УУОУУАУУЭУИУЫ.

8. Читаем стихи, повышая на полтона каждую строку, идем «по лестнице» вверх. Таким образом, звук нашего голоса усиливается:

Колокольчики мои,
Цветики степные!
Что глядите на меня,
Тёмно-голубые?
И о чём звените вы

В день веселый мая,
Средь некошенной травы
Головой качая?
Конь несёт меня стрелой
На поле открытом;
Он вас топчет под собой,
Бьёт своим копытом.
Колокольчики мои,
Цветики степные!
Не кляните вы меня,
Тёмно-голубые!

И, конечно же, нужно помнить, что голос хорошо звучит только тогда, когда вы здоровы, бодры и в хорошем настроении. Настроение – эмоциональная настройка – влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма. Очень неблагоприятны для голоса все простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем. Даже небольшой кашель может ухудшить звучание голоса. Реабилитация голоса при простудных заболеваниях:

1. Во время болезни нужно пить как можно больше теплого питья.
2. Есть теплую манную кашу на молоке со сливочным маслом.
3. Делать компрессы на горло из медовой лепешки (мед с мукой).
4. Полоскать горло раствором соли, соды и йода.
5. Полоскать горло раствором ромашки и шалфея.
6. При сильном простудном кашле хорошо делать картофельные, масляные и эвкалиптовые ингаляции.
7. Очень хорошо настоять в молоке инжир и выпить.
8. Самое главное – как можно меньше разговаривать!

Будьте здоровы!