Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования Центр творчества «Радуга»

муниципального образования Тимашевский район



Подготовила

педагог дополнительного образования

Кучинская Елена Николаевна

ст-ца Роговская,

2021 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Стр. |
| Аннотация | 3 |
| Что такое дикция | 3 |
| Упражнения для тренировки дикции | 4 |
| Тренировка артикуляционного аппарата | 4 |
| Упражнения для развития диапазона голоса | 7 |
| Заключение | 9 |
| Список литературы | 10 |

**Аннотация**

Красивая четкая речь приятна слуху, а потому вызывает расположение к человеку, умеющему хорошо говорить. В некоторых случаях обойтись без этого навыка совершенно невозможно. Хорошей речью необходимо владеть любому, кто вынужден говорить много, для широкой аудитории.

С чего же следует начинать, как улучшить дикцию и четкость речи? Существует несколько разнообразных методик, позволяющих добиться потрясающего успеха при тщательном и регулярном выполнении упражнений. Некоторые из них представлены в данных методических рекомендациях.

**Что такое дикция**

«…Каждый должен обладать превосходной дикцией, произношением…должен чувствовать не только фразы, слова, но и каждый слог, каждую букву… Если человек не чувствует души буквы, он не почувствует и души слова, не ощутит и души фразы, мысли…», - сказал К.С. Станиславский.

**Дикция** - это четкое и понятное произношение слов, которое достигается с помощью правильной артикуляции. В устной речи ее можно сравнить с красивым и разборчивым почерком в письме. Правильное произношение не только позволяет говорящему эффективно взаимодействовать со слушателями, но и является показателем культуры речи.

Понятие дикции можно разделить на три составляющие:

* Правильность артикуляции – соответствие положения органов артикуляции правильному способу образования звуков.
* Отчетливость артикуляции – это точность произношения отдельных звуков составе слова. От этого зависит разборчивость речи и правильность ее восприятия окружающими. Четкость произношения зависит от степени тренировки артикуляционного аппарата. Выработанная однажды привычка четкого произношения сохраняется на всю жизнь.
* Манера произношения – это индивидуальная манера человека выговаривать слова, выдерживать темп речи. Для правильной дикции важно соблюдать принятые нормы произношения, не засоряя свою речь неправильным произношением и словами-паразитами.

К самым распространенным проблемам дикции относятся:

- ускоренная неразборчивая речь;

- вялая речь, когда амплитуда движения речевых органов слишком маленькая;

- проглатывание отдельных слогов;

- ленивое произнесение согласных звуков;

- неправильная интонация;

- быстрая утомляемость речи.

Над этими проблемами можно и нужно работать.

**Упражнения для тренировки дикции**

Тренировка дикции – это огромная работа, требующая непрерывных занятий и работы над собой. К.С. Станиславский утверждал, что нужно совершенствовать свою дикцию так, чтобы она стала не просто привычкой, а второй натурой – благодаря этому речь будет правильной и красивой не только на сцене, но и в жизни. Рассмотрим некоторые аспекты работы над правильной дикцией.

**Тренировка артикуляционного аппарата**

***Артикуляционная гимнастика***

Артикуляционная гимнастика – это специальные упражнения для щек, губ, языка и нижней челюсти. Именно от подвижности этих органов зависит четкое и правильное произношение звуков. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильная «автоматическая» дикция. Рассмотрим основной комплекс упражнений.

***Упражнения для развития мышц губ***

* «Улыбка» - растянуть губы в улыбке и удерживать их в таком положении.
* «Заборчик» - улыбнитесь так, чтобы было видно зубной ряд.
* «Трубочка» - губы вытягиваются вперед трубочкой.
* «Художник» - удерживая губами карандаш, нужно «нарисовать» в воздухе круг или квадрат.
* «Буря» - сильной струей выдыхаемого воздуха дуть через трубочку в стакан с водой.

***Упражнения для развития мышц языка***

* «Чашечка» - широко раскрыв рот, высунуть как можно дальше язык и загнуть его по направлению к себе, не касаясь зубов.
* «Лопатка» - расслабленный язык высунуть изо рта и удерживать на нижней губе.
* «Иголочка» - открыть рот, узкий напряженный язык выдвинуть вперед. Это упражнение можно чередовать с «Лопаткой».
* «Качели» - выполнять движения языком по направлению нос -подбородок.
* «Вращение» - вращайте языком в пространстве между зубами и губами сначала в одну, затем в другую сторону.

***Упражнения для развития мышц щек***

* «Хомячок» - набрать полный рот воздуха, надуть щеки и удерживать в таком положении. Затем попеременно надувать правую и левую щеки.
* «Рыбка» - втянуть щеки внутрь и удерживать в таком положении.
* «Лопнувший шарик» - губы плотно сомкнуты, зубы разомкнуты. Надуть щеки, затем хлопнуть по ним ладонями.
* «Медленные согласные» - постарайтесь как можно медленнее произнести звуки «К», «Г», «Т», «Д».

***Упражнения для нижней челюсти***

Эти упражнения нужно выполнять медленно и плавно, чтобы не повредить челюстной сустав.

* «Кривляка» - нужно опустить нижнюю челюсть к груди, язык высунуть до подбородка.
* «Препятствие» - давите рукой на челюсть снизу, одновременно пытаясь открыть ее и создавая сопротивление.
* «Обед» - имитируйте жевательные движения с открытым и закрытым ртом.
* «Акула» - двигайте нижней челюстью попеременно вниз, влево, вправо, вперед.
* «Пение» - произносите гласные звуки «А», «О», «У», «Э», «Ы», концентрируясь на движениях челюсти.

***Скороговорки***

Скороговорки играют немалую роль в выработке правильной дикции. Важно научиться произносить скороговорки четко, правильно, с разной интонацией. Сразу быстро и четко произносить не получится, поэтому специалисты рекомендуют следовать такому алгоритму:

* Сначала произнесите скороговорку медленно, вчитываясь в каждое слово и проговаривая каждый слог.
* Постепенно ускоряйте темп произношения.
* Длинные скороговорки разделите на части – так их легче будет запомнить.
* Медленно произнесите скороговорку шепотом, стараясь, чтобы каждый звук был четким и ясным.
* Затем попробуйте выговорить ее громко, с каждым разом увеличивая скорость речи.
* Не забывайте о правильной интонации.

Существует огромное количество скороговорок, направленных на тренировку произношения определенных звуков, и чем больше вы их освоите, тем лучше будет дикция.

1. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.  
  
2. Шёл Шишига по шоссе, шёл шурша штанами. Шаг шагнет, шепнёт: "Ошибка". Шевельнёт ушами.

3. Даже шею, даже уши

Ты испачкал в черной туши.

Становись скорей под душ.   
Смой с ушей под душем тушь.  
Смой и с шеи тушь под душем.  
После душа вытрись суше.  
Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши.   
  
4. Мама шьет сорочку дочке.   
Строчит строчки на сорочке.   
Срочно строчит сорок строчек:   
Растет дочка, как росточек.   
  
5. Саша шустро сушит сушки.   
Сушек высушил штук шесть.  
И смешно спешат старушки   
Сушек Сашиных поесть.   
  
6. Феофанов фаворит на сапфир сменял нефрит.

7. Со сцены цапля сцапала сценарий.

8. Сшила Саша Сашке шапку,  
Сашка шапкой шишку сшиб.   
  
9. Саша - само совершенство, а еще самосовершенствуется!   
  
10. У маленького Сани сани едут сами.  
Сани едут сами у маленького Сани.

11. Глазастые газели  
Газеты проглазели.  
Газеты, что с прогнозами,  
Грозят газелям грозами.  
  
12. Карл Карлыч  
У Карпа Карпыча  
Карпа купил.

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

14. Щебетал щегол с щеглихой,  
Щекотал своих щеглят,  
А щеглиха-щеголиха  
И щеглята-щеголята  
По щеглиному пищат.

15. Около кола колокола, около ворот коловорот.

16. Интервьюер интервента интервьюировал.

17. Все скороговорки не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

18. Прокурор проколол дыроколом протокол.

19. Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.

20. Выдра у выдры норовила выдрать рыбу.

Скороговорки можно проговаривать с заложенными за щеку орешками или камешками. В самом начале такой тренировки речь будет неразборчивой, но нужно стараться говорить внятно. При этом артикуляционные мышцы получают сильную нагрузку, что способствует постановке правильной дикции.

**Упражнения для развития диапазона голоса**

Богатая голосовая гамма очень важна в сценической речи. Чем шире диапазон голоса, тем больше им можно выразить. Развитию диапазона голоса способствуют упражнения на произношение сочетаний гласных с сонорными согласными с изменением высоты тона, чтение стихов с повышением и понижением звучания строк.

***Упражнение «Пожужжим»***

Произнесите звук «ж», подражая жужжанию шмеля (низко) и пчелки (высоко).

***Упражнение «Гудок паровоза»***

Изобразите голосом гудок паровоза: «Ту-ту-ту-ту». Сначала произнесите очень тихо, как будто паровоз еще очень далеко, потом громче, еще громче, очень громко, а затем тише, как будто паровоз удаляется.

***Упражнение «Ауканье»***

Представьте, что вы заблудились в лесу и зовете на помощь. Произнесите звуки «Ау-ау!» сначала тихо, потом громче, еще громче.

***Упражнение «Счет»***

Считайте от 1 до 10 с постепенным усилением голоса: 12345678910

Выполните обратный счет с постепенным понижением голоса: 10987654321

***Упражнение «Подъем по лестнице»*** Прочитайте четверостишие, постепенно повышая голос.  
Для начала делайте небольшие интервалы, чтобы не упереться в «потолок» диапазона раньше времени*.*

По тропинке узкой горной  
Вместе с песенкой задорной  
Мы с тобой идём в поход.  
За горой нас солнце ждёт.  
Наш подъём всё выше, круче.  
Вот шагаем мы по тучам,  
За последним перевалом  
Нам на встречу солнце встало.

***Упражнение «Погружение на глубину»***  
 Теперь старайтесь говорить не высоким, а достаточно низким голосом. Для тренировки читайте стихотворение, с каждой строчкой понижая голос.

Чтоб овладеть грудным регистром  
Полезно стать аквалангистом.  
Я опускаюсь ниже, ниже,  
А дно морское ближе, ближе.  
И вот уж в царстве я подводном.  
Хоть опустился глубоко,  
Но голосом грудным, свободным  
Распоряжаюсь я легко.  
Чтоб овладеть грудным регистром,  
Полезно стать аквалангистом.

***Упражнение «Маляр»***

Представьте, что вы красите стены. Сопровождайте движение руки с воображаемой кистью словами ***«и вверх, и вниз, и вверх, и вниз».*** Вначале мазки маленькие и слова короткие. Постепенно увеличивайте движения, делая их более широкими. Голос, соответственно, тоже поднимается выше и опускается ниже.

***Упражнение «Парашютист»***

Представьте, что вы совершаете прыжок с парашютом. Сопровождайте плавный спуск словами:

Опускаюсь я медленно ниже и ниже,

А земля подо мною все ближе и ближе…

Продолжаю снижаться, совсем уже низко…

Опустился еще, как земля моя близко!

С голубыми озерами, с ширью полей…

Рядом. Вот она! Крепко стою я на ней.

Последние строчки произносятся в низких тонах, стараясь, чтобы голос звучал свободно.

Кроме специальной тренировки необходимо следить и за своей бытовой речью. Следите за своим дыханием, не напрягайте мышцы шеи, добивайтесь ровного, слитного звучания.

**Заключение**

Чтобы узнать, улучшилась дикция или нет, нужно услышать свою речь со стороны. Запишите свой голос на диктофон и прослушайте. Так вы сможете понять, какие ошибки в произношении присутствуют и работать над их исправлением. Старайтесь выполнять упражнения регулярно, и успех не заставит себя ждать. Возможно, сначала вам не удастся правильно выполнять упражнения. Не сдавайтесь! Отрабатывайте каждое упражнение, пока оно не будет выполняться легко и свободно. Будьте терпеливы, и у вас все получится!

**Список литературы:**

1. Алферова М.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение/М.Д. Алферова. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2003. – 89 с.
2. Бруссер А.М. 104 упражнения по дикции и орфоэпии/ А.М. Бруссер, М.П. Оссовская. – М.: Планета жизни, 2020. – 136 с.
3. Васильев Ю.А. Уроки сценической речи. Народные скороговорки./ Ю.А. Васильев. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2009. – 415 с.
4. Дикция. Упражнения для формирования чистой и ясной речи. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://кинокраски.рф/faq-items/дикция-упражнения/>
5. Смирнова М.В. Скороговорки в речевом тренинге./М.В. Смирнова.- Изд-во Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2009. – 506 с.