Содержание.

**Аннотация**………………………………………………………………2 стр.

1. Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики……………………………………………………………….3 стр.

2.Начальный комплекс артикуляционной гимнастики……………………………………………………………….4 стр.

3.Памятка по выполнению артикуляционной гимнастики……………………………………………………………….6 стр.

4. Комплекс упражнения для различных органов артикуляции………………………………………………………….......7 стр.

5.Дикционные упражнения и скороговорки……………………………………………………………..8 стр.

**Заключение**……………………………………………………………...11 стр.

**Литература**……………………………………………………………....12 стр.

**«Дикция и артикуляция в актерском мастерстве».**

**Аннотация.**

 Для актера очень важна четкая дикция, так как она является средством донесения текста и одним из важнейших средств художественной выразительности раскрытия образа. При недостаточной ясности и четкости произношения слов речь становится вялой, бесцветной, отсутствует выразительность звука. Чтобы добиться хороших результатов на занятиях в разделе «Основы сценической речи», надо работать над усовершенствованием артикуляционного аппарата, разрабатывать его технические возможности. Это можно сделать с помощью применения артикуляционной гимнастики, целью которой является выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звука.

**Артикуляционная гимнастика** является основой формирования речевых звуков. Она включает в себя упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения звуков.

**Задачи артикуляционной гимнастики:**

-тренировка подвижности органов артикуляционного аппарата (губы, язык, мягкое небо, челюсть), отработка определенных их движений;

-выработка точности движений речевых органов;

-выработка умения выполнять движения с определенной силой и в определенном темпе;

-выработка длительности удержания речевых органов в заданном положении;

-выработка и совершенствование способностей переключения от одного движения к другому;

-развитие точности и быстроты движения в заданном темпе;

-развитие кинестетических ощущений;

-развитие слухового восприятия;

-развитие зрительного восприятия, внимания и памяти;

-развитие самоконтроля.

 Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

 Артикуляционную гимнастку выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему. Работа организуется следующим образом. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы. Показывает его выполнение. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели. Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно.

Напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными. В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).

***Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики.***

**1.** Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз – разбиваем комплекс на весь день.

Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления.

Комплекс упражнений планируем на неделю. На следующей неделе хорошо выполняемое упражнением заменяем другим, новым, и закрепляем его на протяжении всей второй недели. Таким образом, дети каждую неделю знакомятся с новым упражнением и отрабатывают его в артикуляционной гимнастике.

**2.** В комплексе должны присутствовать 2-3 упр. статических и 2-3 упр. динамических. Начинают гимнастику со статических упражнений, они выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении), далее переходят к динамическим.

**3.** На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в дальнейшем каждое упражнение выполняется до 10-15 раз.

**4.** При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Каждое упр. имеет своё название, свой образ. Так ребенку легче запомнить движение. А, чтобы одно и тоже движение дети не устали повторять длительное время, одному упражнению можно придумать несколько названий.

Например: упр. «трубочка» - придумайте несколько названий. (хоботок, шея у жирафа, дудочка, труба…)

**5.** Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

**6.** Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

***Начальный комплекс***

 ***артикуляционной гимнастики.***

***1. Окошко.***

На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).

**2. Лягушка.**

Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.

 Вот понравится лягушкам,

 Тянем губы прямо к ушкам.

Потяну, перестану

И нисколько не устану.

**3. Хоботок.**

Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.

Подражаю я слону.

 Губы хоботком тяну.

 А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

**4. Лягушка — хоботок.**

На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».

Свои губы прямо к ушкам

Растяну я как лягушка.

 А теперь слоненок я,

 Хоботок есть у меня.

**5. Лопаточка.**

Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи

 И под счет его держи:

 Раз, два, три, четыре, пять!

Язык надо расслаблять!

**6. Трубочка.**

 Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.

Язык сложим в трубочку —

 На дудочку похоже.

Подудеть на дудочке

Без дудочки мы можем.

**7. Толстячок.**

1. Надувание обеих щек одновременно.

 2. Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

**8. Худышка.**

Втягивание щек в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

**9. Накажем непослушный язычок.**

Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине от кончика до корня, попеременно высовывая и снова втягивая.

**10. Причешем язычок.**

Губы в улыбке, зубы сомкнуты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по верхней поверхности языка.

**11. Часики.**

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Наш веселый язычок

 Повернулся на бочок.

Смотрит влево, смотрит вправо.

**12. Качели.**

Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

На качелях я качаюсь

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Я все выше поднимаюсь,

 А потом — вниз.

**13. Лошадка.**

Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Едем, едем на лошадке

 По дорожке гладкой.

В гости нас звала соседка

 Кушать пудинг сладкий.

 Мы приехали к обеду,

 А соседки дома нету.

***Памятка по выполнению артикуляционной гимнастики.***

**Артикуляционная гимнастика**- это совокупность специаль­ных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуля­ционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом про­цессе.

**Цель артикуляционной гимнастики:**выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционно­го аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

**Виды артикуляционных упражнений**

* **Статические упражнения** направлены на то, чтобы ребенок научился удерживать артикуляционную позицию 5-10 секунд (Бегемот, Ворота, Лопаточка, Чашечка, Иголочка, Горка, Грибок).
* **Динамические упражнения**(ритмичное повторение движений по 6-8 раз) вырабатывают подвижность языка и губ, их координацию и переключаемость. (Часики, Качели, Футбол, Лошадка, Маляр, Вкусное варенье, Чистим зубки).
* **Движения для губ и щек**(Улыбка, Заборчик, Трубочка, Хоботок, Бублик, Бульдог).

***Комплекс упражнений для различных органов артикуляции.***

**Упражнения для нижней челюсти.**

1. Широко раскрыть рот и подержать раскрытым несколько секунд.

2. Жевательные движения с сомкнутыми губами.

3. Движение нижней челюсти попеременно вправо и влево (при открытом и закрытом рте).

**Упражнения для мышц мягкого нёба.**

1. Позёвывание, широко открывая рот.

2. Высунуть язык, резко (на твердой атаке) произнести звук [а].

**Упражнения для губ.**

1. «Улыбка» - растягивание сомкнутых губ (зубы сжаты).

 2. «Трубочка» - зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке [о], верхние и нижние резцы видны.

3. Чередование «улыбки» и «трубочки». (Три предыдущих упражнения выполняются также с сомкнутыми губами).

4. «Заборчик» - зубы сомкнуты, губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны.

5. «Рупор» - зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке [о], верхние и нижние резцы видны.

6. Поднимание верхней губы, обнажаются только верхние зубы.

 7. Опускание вниз нижней губы, обнажаются только нижние зубы.

 8. Втягивание губ внутрь рта с плотным прижатием их к зубам.

**Упражнения для языка.**

 1. «Лопаточка» - широкий, мягкий, расслабленный язык лежит на нижней губе.

 2. «Иголочка» - узкий, напряженный язык высунут вперед.

3. Чередование «лопаточки» и «иголочки».

4. «Желобок» - высунуть широкий язык, боковые края загнуть вверх, втянуть в себя щеки и воздух. 5. «Чашечка» - широкий язык в форме чашечки поднят кверху, края прижаты к верхней губе.

 6. «Качели» - рот открыт, губы в улыбке, движения языком вверх – вниз.

 7. «Часики» - рот открыт, губы в улыбке, движения языком вправо – влево.

8. «Футбол» - рот открыт, движения языка вправо – влево на внутренних сторонах щек.

 9. «Лошадка» - цоканье (щелканье) языком.

10. «Грибок» - широкий плоский язык присасывается к твердому нёбу, боковые края языка прижаты к коренным зубам.

11. «Накажем непослушный язычок»

 а) покусывание кончика широкого языка, губы при этом в улыбке;

 б) пошлепывание широкого расслабленного языка расслабленными губами.

12. «Вкусное варение» - круговое облизывание губ, нижняя челюсть неподвижна.

***Дикционные упражнения и скороговорки.***

Для выработки чёткой дикции следует проговаривать сложные сочетания звуков.

Например такие:

Би, Бэ, Ба, Бы,Бу;

Би-би-би-би-бип;

Бэ-бэ-,бэ-,бэ-,бэп;

Ба-ба-ба-ба-бап;

Бы-бы-бы-бы-бып;

Бу-бу-бу-бу-буп.

Аналогично с буквой «П»

Пи, Пэ, ПА, Пы, Пу;

Пи-пи-пи-пи-пиб;

Пэ-пэ-пэ-пэ-пэб;

Па-па-па-па-паб;

Пы-пы-пы-пы-пыб;

Пу-пу-пу-пу-пуб.

Звуки «П» и «Б» произносятся в сочетании со всеми гласными.

Эти сочетания звуков проговариваются сначала медленно, затем постепенно ускоряем темп. Для проверки и практического закрепления звуков «Б» и «П» учащимся следует пользоваться специально подобранными пословицами и текстами.

Например:

«Был бы бык, а мясо будет»,

«Пан или пропал» (Рус. пословицы).

«Пошёл Игнат лопаты покупать.

Купил Игнат пяток лопат.

Шёл через пруд – уцепился за пруд

Упал Игнат – пропали пять лопат»

(Н. Шевелёв).

Такое упражнение можно проговаривать со звонкими согласными.

Зи, За, Зэ, Зи, Зу.

Зис-зас-зэс-зис-зус.

Сочетание согласных звуков «Г» и «Д».

При произношении этих звуков губы пассивны. Кончик языка при произношении крепко прижимается к верхним передним зубам.

Гд-гд-гд-гд…

Ги-гэ-га-ги-гу.

Диг-дэг-даг-диг-дуг.

Произносим медленно и только после полного усвоения темп постепенно может изменяться. Какие бы не были сочетания гласных и согласных, надо постоянно работать, следить и заниматься своей дикцией.

Для работы над дикцией очень полезно использовать скороговорки. Скороговорки – это, как правило, короткие фразы или небольшой текст, который представляет собой предложение или набор предложений, где содержатся сочетание звуков, намеренно затрудняющих быстрое произношение слов. Именно скороговорки, произнося которые «Язык сломать можно», являются прекрасными упражнениями для развития дикции и других голосовых навыков. Скороговорку надо прорабатывать через очень медленную, преувеличенно чёткую речь, постепенно ускоряя по мере совершенствования, а также следить за ритмичностью произношения. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов речевой аппарат налаживается настолько, что приучается выполнять ту же работу, в самом быстром темпе.

 Поставив перед собой задачу, добиться чёткости произношения в быстром темпе, нельзя произносить текст сразу быстро. Прежде всего, нужно преодолеть в этом тексте все трудные звукосочетания. Если затруднения серьёзны, необходимо трудное слово разделить и произносить его по слогам до тех пор, пока оно не зазвучит хоть в медленном темпе, но гладко без запинок. Затем фраза целиком артикулируется несколько раз беззвучно, с особенной яркой артикуляцией соответствующих гласных и согласных. Потом текст, произносится шёпотом. И наконец, скороговорка произносится вслух, громко, но все ещё в очень медленном темпе. Затем нужно перейти к следующему этапу работы – слитному, гладкому произношению, отнюдь не отчеканивая фразы.

Произносить скороговорки нужно как можно проще и разнообразнее, но переходить к произношению текста в определённом темпе рекомендуется только после основательной его проработке и усвоения наизусть. Материалом для таких упражнений могут служить нижеуказанные скороговорки со специально подобранными звукосочетаниями для преодоления всевозможных речевых трудностей.

«Водовоз вёз воду из-под водопровода».

«Шла Саша по шоссе и сосала сушку».

«Ткёт ткач ткани на платки Тане»

«На дворе трава, на траве дрова».

«Без труда не выловишь и рыбки из пруда».

Ученик должен свободно, легко и чисто выполнять все дикционные упражнения. Важно не просто пробалтывать скороговорку, а произносить её в определённом настроении с определённой эмоцией:

-произнести с радостью,

-с удивлением,

-с удовольствием.

**Заключение.**

Хорошая речь - важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношение со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

 Чтобы узнать, улучшилась речь или нет, нужно услышать свою речь со стороны. Так вы сможете понять, какие ошибки в произношении присутствуют и работать над их исправлением. Старайтесь выполнять упражнения регулярно, и успех не заставит себя ждать!

**Список литературы:**

1. Смирнова М.В. Скороговорки в речевом тренинге./М.В. Смирнова.- Изд-во Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2009. – 506 с.

2. Реализация программы игр и игровых упражнений. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<https://www.maam.ru/detskijsad/realizacija-programy-igr-i-igrovyh-uprazhnenii.html>

3. Игры и упражнения для тренингов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<https://www.psyoffice.ru/4-0-1044.htm>

 4.Дикция. Упражнения для формирования чистой и ясной речи. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://кинокраски.рф/faq-items/дикция-упражнения/](https://кинокраски.рф/faq-items/%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/)

5.Алферова М.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение/М.Д. Алферова. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2003. – 89 с.