

Задания для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе социально-педагогической направленности «Школа ведущего»

Задание на 22.04.2020 (длительность занятия 2 часа)

1. Выполнить упражнения.

РАЗМИНКА

Громко, четко, разделяя каждый звук, стоя перед зеркалом, произнесите несколько раз такие звуки: И, А, О, У, Ы. (*Упражнение выполняем в течение 1 минуты*)

УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

Это упражнение на развитие дыхания. Необходимо по очереди тянуть один звук, например «а». Тут важно экономно расходовать дыхание. Звук должен быть ровным, одинаковым по громкости, не затухающим. Тянем каждый звук на выдохе, насколько хватает дыхания. Далее тянем другие звуки: «и», «е», «о», «у», «ы». (*Каждый звук повторяем по 5 раз*)

2. Посмотреть Видео «Артикуляционная гимнастика». Урок 5.

Задание: При просмотре необходимо повторять упражнения, которые предложены в видеоролике.

3. Сделать упражнения на артикуляцию

10 упражнений на улучшение артикуляции при выступлениях на публике

Многим людям, даже не связанным с публичными выступлениями как таковыми, нередко всё же приходится брать на себя функцию оратора, ведущего или конферансье. Но абсолютно неважно, выступает человек профессионально, только обучается этому мастерству или же вообще толком не имеет к этому отношения, в любом случае правильная артикуляция всегда будет играть ему только на руку, т.к. все произносимые слова будут звучать внятно, ясно и чётко, а речь будет красивой и запоминающейся. В особенности же это, конечно, касается тех людей, которые имеют к выступлениям непосредственное отношение.

Я предлагаю вашему вниманию 10 действенных упражнений по улучшению артикуляции.

Каждое из упражнений направлено на тренировку мышц речевого аппарата и улучшение их подвижности. При выполнении важно уделить особое внимание тому, что нагрузка должна направляться на конкретные группы мышц. Важно также, чтобы мышцы шейно-плечевого отдела могли работать свободно, а темп упражнений должен быть замедленным – это способствует получению от упражнений наибольшего эффекта.

Перед выполнением упражнений обязательно нужно выполнить разогревающую гимнастику речевого аппарата. Уделить ей можно всего 5-7 минут, но качество практики улучшится существенно.

Гимнастика для речевого аппарата

Гимнастика для щёк

1. Втягивание и раздувание щёк поочередно
2. Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щеку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу
3. Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха
4. Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ

Гимнастика нижней челюсти

1. Упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки
2. Различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые

Гимнастика мягкого нёба

1. Зевание с открытым ртом
2. Движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов
3. Произношение гласных звуков с позёвываниями
4. Имитация полоскания горла

Гимнастика губ

1. Напряжённая улыбка с сомкнутыми зубами и вытягивание губ трубочкой
2. Различные движения губ с сомкнутыми зубами: вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения
3. Пожёвывание губ
4. Натягивание губ на зубы и последующая улыбка со скольжением губ по зубам

5. Подтягивание верхней губы с обнажением верхних зубов, затем нижней губы с обнажением нижних зубов
6. Фырканье

Гимнастика языка

1. Вращение языком по кругу в пространстве между губами и зубами и задержка языка под правой и под левой щеками поочередно
2. Пожёвывание языка
3. Похлопывание языка губами
4. Вытягивание языка вперёд «иголочкой»
5. Попытки достать языком до подбородка и до носа
6. Складывание языка «трубочкой», движение «трубочкой» вперёд-назад и выдувание в неё воздуха
7. Переворачивание языка на разные бока
8. Удерживание языка у верхнего нёба

После того как артикуляционная гимнастика окончена и вы убедились, что все части речевого аппарата разработаны, можно переходить к основным упражнениям на улучшение артикуляции.

Упражнения на улучшение артикуляции

Упражнение 1

Упражнение на чувствование кончика языка – его твёрдости и активности в произношении. Для этого используйте своё воображение: представьте, что ваш язык — это маленький молоточек. Затем побейте его кончиком по зубам, проговаривая: да-да-да-да-да. После этого потренируйтесь в произношении букв «Т-Д».

Упражнение 2

Упражнение для освобождения гортани и языка. Суть его заключается в том, что нужно быстро сделать короткий вдох носом и полностью выдохнуть через рот. Выдох также должен быть резким и должен сопровождаться звуком «Фу». Это же упражнение можно дополнить упражнением на укрепление мышц гортани: несколько раз произносите буквы «К-Г».

Упражнение 3

Упражнение на быструю активацию губных мышц. Нужно надуть щеки и сбросить набранный воздух резким хлопком через сжатые губы, одновременно энергично произнося буквы «П-Б».

Упражнение 4

Упражнение на отработку навыка набора воздуха перед каждой новой фразой. Возьмите любое стихотворение или отрывок произведения и

осознанно перед каждой новой фразой набирайте воздух. Старайтесь не забывать об этом, чтобы выработалась привычка. И ещё нужно учесть три момента: дыхание должно быть бесшумным, в начале каждой фразы следует держать губы немного разомкнутыми, а после окончания каждого звука нужно сразу же закрывать рот, чтобы окончание не «зажёвывалось».

Упражнение 5

Упражнение на правильное распределение воздуха. Как правило, больше дыхания человеку требуется при громком произношении, но тихое произношение зачастую предполагает большего контроля выдоха. Потренируйтесь в произношении фраз тихим и громким голосом и определите, какое количество воздуха вам требуется для каждого из них. Совмещайте данный приём с предыдущим.

Упражнение 6

Упражнение на ровное произношение гласных единым потоком и чёткое произношение согласных внутри этого потока. Выберите любое стихотворение (или несколько строк из него) и делайте следующим образом: сначала исключите из строк все согласные и ровно произносите только гласные, немного их протягивая. После этого в поток гласных начинайте вставлять чёткие и быстрые согласные, стремясь к тому, чтобы поток гласных сохранился таким же звучным.

Упражнение 7

Упражнение на дикцию. Оно представляет собой простое чтение скороговорок. Выберите для себя несколько скороговорок с различными буквосочетаниями и начинайте оттачивать произношение. Сначала не спеша, размеренно. Затем увеличивайте темп. Следите за ритмичностью, контролируйте дикцию, внятность и выразительность.

1. Расскажите про покупки.

Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

2. Бык-тупогуб, тупогубенький бычок.

У быка была губа, была тупа

3. Во дворе трава, на траве дрова

Раз дрова, два дрова, три дрова.

4. Сшит колпак не по-колпаковски.

Вылит колокол не по-колоколовски.

Надо колпак переколпаковать,

Надо колокол переколоковать – перевыколоковать.

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

Упражнение 8

Ещё одно упражнение на улучшение дикции. Заключается оно в том, что в конце каждого слова нужно уделять особое внимание резкому подчёркиванию его окончания. Это сделает произношение слова чётче и выразительнее.

Упражнение 9

Упражнение на улучшение произношения звуков. Оно применяется для тех звуков, произносить которые вам наиболее сложно. Возьмите словарь, откройте букву, которая вызывает у вас затруднения, и читайте подряд все слова, в которых есть сложный для вас звук, тщательно в него вслушиваясь. Посредством многократных повторений произношение улучшится. В дополнение к этому упражнению можно использовать для отслеживания прогресса диктофон: записывайте все произносимые слова, затем прослушивайте записи и работайте над ошибками.

Упражнение 10

Упражнение на развитие тембральных и акустических свойств голоса. В него входит развитие мышц глотки и языка. Нужно по 10 раз беззвучно произносить буквы «А-Э-О», стараясь при этом раскрыть не рот, а полость зёва.

И в качестве небольшого бонуса ещё один классный и эффективный приём на улучшение общего качества не только артикуляции, но и вступлений вообще — это работа с зеркалом. Выберите отрывок из прозы или стихотворение, которое вы помните, и прочтите его, наблюдая за своим отражением в зеркале. Отслеживайте свою мимику, движение губ, глаз, бровей, скул. Прислушивайтесь к своему голосу. Главными критериями оценки должны выступать эстетичность, естественность, гармоничность, а также психологический и физический комфорт. Вы должны добиться того чтобы нравиться себе, чтобы звук вашего голоса был для вас самих приятен, а мимика и жестикация вызывали исключительно положительные эмоции.

ЭТО ВАЖНО!

Особой важностью в тренировке артикуляции обладают систематичность занятий и их сознательный контроль.

Очень важно регулярно работать перед зеркалом.

В процессе занятий вы должны требовательно относиться к себе, уметь смотреть (слушать) себя со стороны

Нужно обязательно делать многочисленные повторения неудобопроизносимых звуков до ощущения состояния полного комфорта при их произношении.

Особое внимание следует уделять работе с мышечными и эмоциональными зажимами.

Прогресс значительно ускоряет прослушивание аудио- и просмотр видеоматериалов с записями людей, обладающих превосходной артикуляцией.

Руководствуйтесь в своей практике этими принципами, и нужный результат очень скоро даст о себе знать. А первый ощутимый эффект проявится уже на начальном этапе. Запомните, что развивать артикуляцию рекомендуется не только профессиональным ведущим, лекторам, ораторам или актёрам, но и любому человеку вообще хотя бы по той простой причине, что все мы живём в социуме, и нам постоянно приходится взаимодействовать с другими людьми.

Я желаю вам удачи в работе над артикуляцией. Говорите красиво!