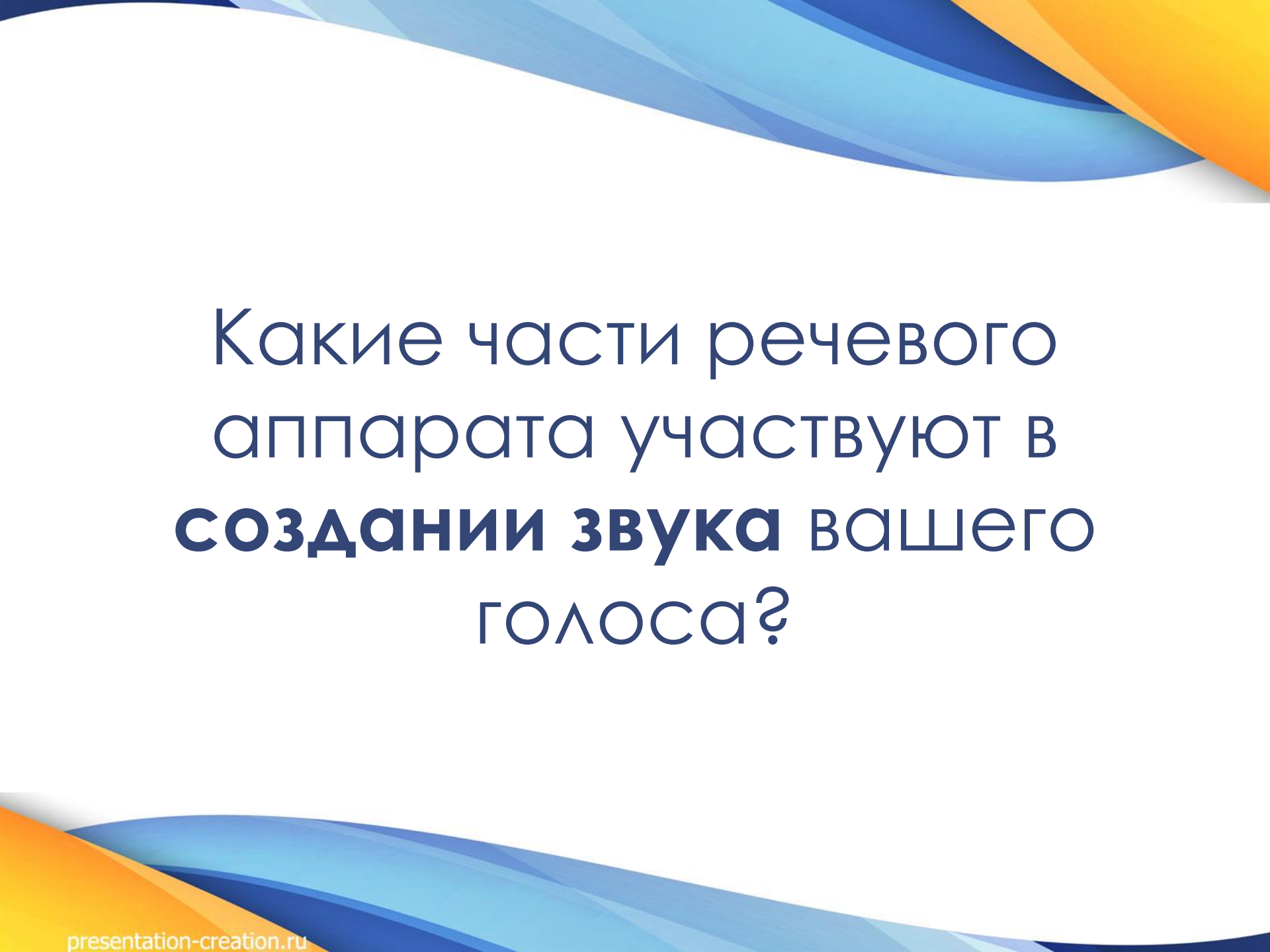


# **«Ораторское мастерство: «Голос – инструмент»»**

**Выполнила: Босомыкина Алина, член Республиканского  
волонтерского педагогического отряда «Свет»  
Руководитель: Лаврова Елена Евгеньевна**



Какие части речевого  
аппарата участвуют в  
**СОЗДАНИИ ЗВУКА** вашего  
ГОЛОСА?

# Голосовой аппарат

- Ротовая и носовая полости с придаточными полостями
- Глотка
- Гортань с голосовыми складками
- Трахея
- Бронхи
- Лёгкие
- Грудная клетка с дыхательными мышцами и диафрагмой
- Мышцы брюшной полости

# Какие **2 самые главные** части голосового аппарата?

Голосовые связки, диафрагма

Что мы чаще используем в  
обычной речи –  
**ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ ИЛИ**  
**диафрагму?**

Голосовые связки, а почему? Узнаем далее...

Чтобы голос со временем не стал хриплым, сиплым нужно говорить **диафрагмой** или **голосовыми связками?**

Диафрагмой. Почему? Продолжение следует...

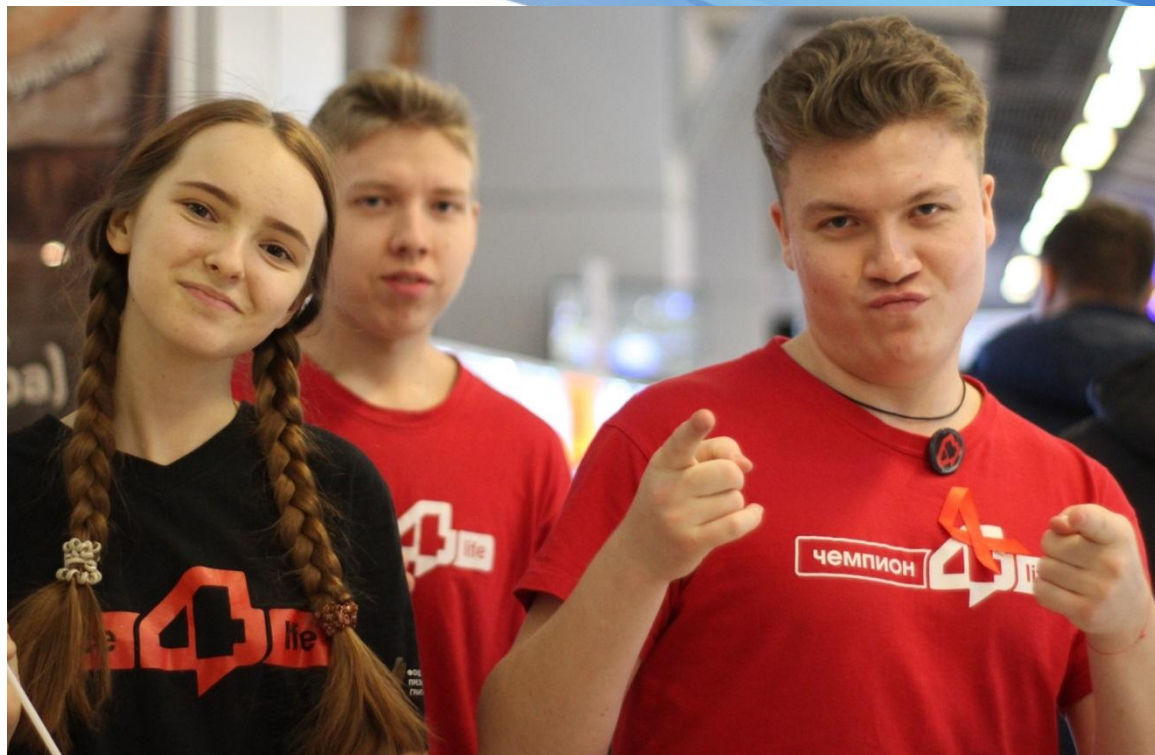
# «Секрет» голосовых связок

- Частое говорение, т.е. **постоянное напряжение голосовых связок**, приводит к тому, что изначально тонкие связки утолщаются, становятся менее гибкими, и голос «обрастает» хрипотой, теряет высоту звука и полетность.
- Поэтому профессиональные лекторы, тренеры, консультанты, преподаватели, чтобы дольше сохранить голос и связки, учатся говорить с использованием **грудного резонатора**, максимально «выключая» из процесса связки.

# Почему не получается говорить громко?

- Неправильное положение речевого аппарата
- Лень
- Использование ТОЛЬКО ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК





**ГОТОВЫ К ВЕСЁЛОЙ  
ПРАКТИКЕ?**

# Голосовой аппарат

- 1 Грудной резонатор
- 2 Губы
- 3 Язык
- 4 Челюсти

- **«Паровозик».** Положите руку на грудь и на выдохе произносите «чух-чух-чух», будто вы маленький паровозик. В идеале вы должны услышать, как в ладонь звук бьется изнутри грудной клетки на каждое «чух». Сложно заговорить «грудью» сразу, но со временем это станет нормой.
- **«Рано утром».** Откройте рот и на выдохе протяните звук «а». При этом постарайтесь максимально расслабить горло. К тому же, этим вы разминаете челюсти и губы – дополнительный полезный эффект. Человек в стрессе весь сжимается и звуки с трудом выходят наружу.
- **«Му-Му».** Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три подхода: сначала мычите тихо, затем — на средней громкости и в конце — очень громко.

- **«Уточка».** Стяните губы вместе, будто говорите букву «у», а потом растяните губы, максимально открывая верхние и нижние зубы. Усилить эффект можно, делая круговые движения губами-«уточками» в разные стороны.
- **«Маска».** Откройте широко рот и втяните губы внутрь рта как можно больше. Это хороший массаж для губ и для челюсти. Закончите упражнение широкой улыбкой. «Маска» хороша, если нет времени на полную артикуляционную гимнастику.
- **«Банка с вареньем».** Вспомните, как вы слизываете варенье языком с своих губ. Вытяните язык, и напрягая мышцы, не спеша, проведите им по губам. Здесь одновременно включаются мышцы языка и губ. Усилить эффект можно, проводя языком за губами.

- **«Ручка».** Берете в зубы ручку и произносите какую-либо фразу, слов на 10-15. Потом вынимаете ручку, и произносите ту же самую фразу. Потом работаете с новой фразой... (чтобы не думать над текстом, можно взять любое стихотворение).
- **«Кролик».** Без помощи рук подымите вверх верхнюю губу, т.е. тяните ее к носу. Постарайтесь при этом не морщить лоб и расслабить лицо.

- **«Лошадка».** Цокайте языком, как в детстве. Это особенно хорошо для тех, у кого проблемы со звуком «р» и «л». При правильном выполнении у вас должна появиться вибрация между небом и средней частью языка. Это упражнение приучает среднюю часть языка работать.
- **«Художник».** Упражнение особенно подходит для исправления звуков «р» и «л» у обладателей короткой подъязыковой уздечки. Представьте, что ваш язык – кисть, которой вы проводите прямую от зубов по всему верхнему небу до подвижного язычка, плотно прижимая язык к «полотну».
- **«Шпага».** Для проработки щек и губ изнутри. Напрягите язык, будто мини-шпажку, и облизите губы изнутри – медленно проведя языком по верхней и нижней челюсти. Напряжение «включает» в работу кончик и основу языка.

- **«Щелкунчик».** Откройте рот настолько широко, насколько это возможно. Делайте очень медленно. Затем медленно закройте рот.
- **«Сдвигки».** Выдвигайте челюсть вперед, при этом не напрягая губы. Затем отдельно вправо и отдельно влево. Высший пилотаж – сделать выдвигное круговое движение челюстью по часовой и против часовой стрелки. Для начала попытайтесь сделать движение по квадрату, постепенно превращая его в небольшой овал.
- **«Кью-икс».** Чтобы открыть голос, нужно освободить горло и передать основную работу губам и диафрагме. Для этого произносите слоги «кью-икс». На «кью» округляйте губы, на «икс» — растягивайте их в широкой улыбке. После 30 повторений попробуйте произнести небольшую речь. Вы почувствуете, что связки меньше напрягаются, а губы лучше выполняют свои функции.

# Выводы:

- Путь к голосу с опорой на диафрагму может потребовать усилий. НО! Этому можно научиться, обрести навык – **нужно тренироваться!**
- **Голосовые связки, диафрагма** – это такие же мышцы, как трицепсы и бицепсы. Их тоже можно «накачать» и радоваться результатом.





**Успехов, будущие и настоящие  
ораторы!**