

Тренинг «Работа с голосом и дикцией»

Техника речи включает в себя 3 компонента:

- правильное дыхание
- искусное голосообразование
- хорошую дикцию

Дыхание

- Правильное дыхание заключается в экономном, равномерном расходовании воздуха.
- Необходимо научиться контролировать вдох и выдох (укорачивать или удлинять).
- Удлинение необходимо, чтобы, не разрывая, произнести до конца фразу.

Упражнения на дыхание

Упражнение 5. Попробуйте прочесть на один выдох скороговорку:
«Как на горке на пригорке жили двадцать два Егорки, раз Егорка, два Егорки, три Егорки, четыре Егорки...» и т.д. до 22 Егоров.
Сколько Егоров поместятся у вас на один выдох?

Упражнение 6. Это упражнение на удлинение выдоха. Каждую строфу произнесите на одном выдохе.

Вот дом,
Который построил Джек!
А это пшеница,
Которая в темном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек!

А это веселая птица-синица,
Которая ловко ворует пшеницу,
Которая в темном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек!

Вот кот,
Который пугает и ловит синицу,
Которая ловко ворует пшеницу,
Которая в темном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек!

(С. Маршак)

Профессиональный голос — это:

- сила звука, то есть динамический диапазон; голос должен быть слышен в любой аудитории и при отсутствии технических средств усиления;

- посыл звука, то есть его способность достигать любой точки, долетать до каждого слушателя;

- подвижность, гибкость голоса, то есть звуковой диапазон; он позволяет передавать мысль во всей ее полноте и разнообразии оттенков в меняющемся интонационно-мелодическом рисунке устной речи;

- тембр голоса, то есть его окраска, тончайшие оттенки;

- полетность звука, то есть способность выделяться на фоне других звуков и шумов, не смешиваясь с ними и не теряясь среди них;

- выносливость, то есть малая утомляемость, позволяющая не терять основные свойства звучания при длительном интенсивном говорении, чтении, выдерживать значительную голосовую нагрузку.

Высота голоса. Изменение высоты голоса (выше — ниже) позволяет различать спокойное изложение (на более низких тонах) от взволнованной напряженной речи, от торжественного пафоса (на возможно высоких для конкретного чтеца тонах).

Упражнения на развитие голоса

Упражнение 9. В следующем отрывке нарастание громкости звука от начала до слов «и бросает их...» с последующим затиханием выразительно имитирует подъем волны до высшей точки и ее последующее падение.

Гром грохочет. В пене гнева стонут волны, с ветром споря. Вот охватывает ветер стаи волн объятые крепким и бросает их с размаху в дикой злобе на утесы, разбивая в пыль и брызги изумрудные громады (М. Горький).

Упражнение 10. Прочитайте стихотворение, руководствуясь расположенными справа от текста указаниями.

Горные вершины	- очень тихо
Спят во тьме ночной	- тихо
Тихие долины	- чуть громче
Полны свежей мглой.	- вполголоса
Не пылит дорога,	- обычным голосом
Не дрожат листья...	- вполголоса
Подожди немного,	- чуть тише
Отдохнешь и ты.	- тихо

Упражнение 15.

Для развития полетности звука используются тексты, которые выполняют задачу – собрать, созвать, привлечь внимание. Таким текстом могут служить слова глашатая из пьесы А.Н. Островского «Снегурочка».

Слушайте – послушайте,

Государевы люди,

Государеву волю!

Идите в красные ворота

На красный царский двор!..

С красного двора в новые сени,

На частые ступени,

В дубовые двери,

В государевы палаты,

Суд судить, рад рядить!

Упражнение 16.

Прочитайте скороговорку, изменяя громкость ее произнесения, как указано:

На дворе дрова,	- тихо
Во дворе дрова,	- чуть громче
За двором дрова,	- еще громче
У двора дрова,	- еще громче
Дрова вдоль двора,	- громко
Вширь двора дрова,	- очень громко
Не вместит двор дров.	- вполголоса
Дрова со двора выдворить!	- громко

Упражнение 20. Приведенные ниже скороговорки произнесите в разном темпе в соответствии со следующими ситуациями:

а) вы только что проснулись, сегодня выходной, и вам некуда спешить;

б) до начала занятий 10 минут, вам нужно раздеться и подняться на четвертый этаж;

в) поезд отправляется через две минуты, а вы только вышли на перрон.

СКОРОГОВОРКИ: Наш Полкан попал в капкан. От топота копыт пыль по полю летит.

Упражнение 21. Произнесите скороговорку в коронку, шутя и

ДИКЦИЯ

Дикция — это ясное, четкое выговаривание слов. При хорошей дикции активно работают подвижные органы речи — губы, язык, нижняя челюсть. Типичные дефекты дикции — картавость, шепелявость, гнусавость, сюсюканье, комканье слов, проглатывание концов слов. К.С. Станиславский писал: «Слова с недоговоренным концом напоминают мне человека с ампутированными ногами. Выпадение отдельных слов и слогов — то же, что провалившийся нос, выбитый глаз, отрезанное ухо и другие подобные уродства».

Выполнение упражнений на дикцию обязательно должно совмещаться с соблюдением норм орфоэпии, то есть правильного (нормативного) произношения. Эти нормы мы напомним ниже.

Упражнения для улучшения дикции

Упражнение 29. По несколько раз в день перед зеркалом резко опускайте вниз нижнюю челюсть. Это важно для того, чтобы во время чтения рот открывался широко и свободно, чтобы не возникало впечатления, что вы говорите сквозь зубы.

Упражнение 30. Сложите губы «пяточком», вытяните вперед и начинайте вращение губами — влево, вправо, вниз, по кругу.

Упражнение 31. Это упражнение развивает подвижность гортани. Медленно произнесите поочередно звуки **И** и **У**: и-у-и-у-и-у. Повторите 10 раз.

Упражнение 32. На развитие четкой артикуляции. Став лицом к слушателям, читайте медленно и отчетливо любой текст. Старайтесь быть понятными всем.

Упражнение 33.

а) Произнесите гласные и-э-а-о-у-ы отдельно (с небольшими паузами), на одном выдохе. В паузах не добирайте воздух, а лишь прерывайте выдох.

б) Плавно произнесите звуки, делая дарение там, где указано. Произнесите слитно, каждая строка – на одном выдохе.

и́-э-а-о-у-ы

и-э-а-о-у-ы́

и-э-а́-о-у-ы

и-э-а-о́-у-ы

и-э-а-о-у́-ы

и-э-а-о-у-ы́

Упражнение 34. Для дикционных упражнений полезно выговаривать следующие сочетания звуков:

тадита - тадитя

датида – датидя

тадито – тадитё

датидо – датидё

тадиту – тадитю

датиду – датидю

тадиты – тадити

датидэ – датиде

тадитэ - тадите

дати́ды - датиди

Рла-рля-рло-рлё-рлу-рлю-рлэ-рле-рлы-рли

продолжение

Мфа-мфя-мфо-мфё-мфу-мфю-мфэ-мфе-мфы-мфи

Дрда-дрдя, дрдо-дрдё, дрду-дрдю, дрдэ-дрде, дрды-дрди

Взва-взра-фстра-встка-фкста.

Гласные звуки

Упражнение 36. Читайте следующие пословицы, четко артикулируя гласные звуки.

Кто в Москве не бывал, красоты не видал. Не красна изба углами, а красна пирогами. На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой выпекай. Май холодный — не будешь голодный. Без наук — как без рук. Терпенье и труд все перетрут. Не тот глуп, кто на слова скуп, а тот глуп, кто на дела туп. Ел не ел, а за обедом посидел. Стоит свинка — золотая щетинка. Конь бежит, земля дрожит, из ноздрей полымя валит. Язык говорит, а голова не ведает. Где шьют, там и порют.

Произнесите мягкие **м, н, л, р** перед буквами **я, е, ю, и, ё**
(поднимая среднюю часть языка к нёбу выше, чем у твердых согласных):

мя – ня – ля – ря

ми – ни – ли – ни

мё – нё – лё – рё

мю – ню – лю – рю

ме – не – ле – ре

Упражнение 39. Произнесите сочетания слогов:

лилэла, лэлало, лалолу, лолулы, лулыли

лилэ, лела, лялы, лыля

мимэ, мема, мямы, мымя

нинэ, нена, няни, ныня

рирэ, рера, ряры, рыря.

Упражнение 40. Читайте с хорошей дикцией следующие тексты, одновременно следя за орфоэпией звуков **р, л, в, м**.

Мимозы Мила маме купила. Маланья – болтунья, молоко болтала, выбалтывала да не выболтала. Либретто «Риголетто». Ловко лавируя, лекарь-ланринголог легко излечивал ларингиты. На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.

Жил был на свете барабан
Пустой, но очень громкий.

И говорит пустой буян

Трубе, своей знакомке:

- Тебе, голубушка труба,

Досталась легкая судьба.

В тебя трубач твой дует,

- Как будто бы целует.

А мне покоя не дает

Мой барабанщик рьяный.

Он больно палочками бьет

По коже барабанной!

- Да,- говорит ему труба,-

У нас различная судьба,

Хотя идем мы рядом

С тобой перед отрядом,

Себя ты должен, баловник,

Бранить за жребий жалкий.

Все дело в том, что ты привык

Работать из-под палки.

(С.Маршак)

Упражнение 44. Отрабатывайте дикцию, читая следующие тексты, в которых много разных слогов со звуками **б, д, п, т**.

Все бобры добры для своих бобрят. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа. От топота копыт пыль по полю летит.

Кто продырявил барабан, барабан?

Кто продырявил старый барабан?

Барабанил в барабан барабанщик наш,

Барабанил в барабан тарабарский марш.

Барабанил в барабан барабанщик Андриан,

Барабанил, барабанил, бросил барабан.

Пришел баран, прибежал баран,

Прободавал барабан, и пропал барабан.

(В. Городилова, Е. Рау)

Топоры-то, топоры

Так и сыплются с горы.

Вот и чайник за кофейником бежит,

Тараторит, тараторит, дребезжит...

Утюги бегут побрякивают,

Через лужи, через лужи перескакивают.

(К. Чуковский)

Упражнение 48. Четко читайте следующие тексты с соблюдением норм орфоэпии звуков **в, ф**.

Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит. У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча. Водовоз вез воду из-под водопровода. Ест Федька водку с редькой, ест Федька с водкой редьку. Верзила Вавила весело ворочал вилами. Правда в огне не горит и в воде не тонет. Все за одного, один за всех.

Упражнение 51. Читайте с хорошей дикцией тексты, содержащие много слогов с согласными с, з. Заметьте, что в художественных текстах небольшое акцентирование звуков с, з создает эффект свиста.

Везет Санька Сеньку с Сонькой на санках, санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб. Шел козел с косой козой, шел козел с босой козой, шла коза с косым козлом, шла коза с босым козлом.

Заклятье смехом

О, рассмейтесь, смехачи!

О, засмейтесь, смехачи!

Что смеются смехами, что смеяньствуют смеяльно,

О, засмейтесь усмеяльно! О, рассмешищ — смех

усмейных смехачей!

О, нссмейся рассмеяльно, смех надсмейных смеячей!

Смейево, смейево,

Усмей, осмей, смешики, смешики,

Смеюнчики, смеюнчики.

О, рассмейтесь, смехачи!

О, засмейтесь, смехачи!

(В. Хлебников)

Упражнение 54. Читайте, отрабатывая дикцию, следующие тексты, обращая внимание на правильное произношение звуков **ж, ш, ч, ц, ж, ш.**

У ежа ежата, у ужа ужата. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира. Два щенка щекой к щеке щиплют щетку в уголке. Тщетно тшится шука ущемить леща. Хочешь есть калачи — не сиди на печи. Молодец против овец, а против молодца сам овца. Только у молодца золотца, что пуговка оловца. Черный чибис, не скучая, щебетал за чашкой чая. Чайные чашки, не зная печали, стуча и бренча, грохоча, закричали.

Упражнение 55. Произнесите твердые **к, г, х:**

ка, га, ха; ко, го, хо; ку, гу, ху; кы, гы, хы; кэ, гэ, хэ.

Произнесите мягкие **к, г, х:**

кя, гя, хя; кё, гё, хё; кю, гю, хю; ки, ги, хи; ке, ге, хе.

Упражнение 56. Произнесите сочетания слогов:

какэка, кэкако, какоку, какокуы, кукыка; гагэга, гэгаго, гагогу, гагугы, гугыга; хахэха, хэхахо, хахоху, хахухы, хухыха.

Упражнение 57. Отчетливо читайте следующие тексты, улучшая свою дикцию и одновременно соблюдая нормы произношения звуков.

Индийский мотив

Как красный цвет небес, которые не красны,
Как разногласье волн, что меж собой согласны,
Как сны, возникшие в прозрачном свете дня,
Как тени дымные вкруг яркого огня,
Как отсвет раковин, в которых жемчуг дышит,
Как звук, что в слух идет, но сам себя не слышит,
Как на поверхности потока белизна,
Как лотос в воздухе, растущий ото дна,
Так жизнь с восторгами и блеском заблужденья
Есть сновидение иного сновиденья.

(К. Бальмонт)

Скороговорка

- Языком не расскажешь, так и пальцем не растычешь. Нечего руками рассуждать, коли бог ума не дал. Речь умом красна. А если язык шепеляв, то и проговори скороговорочку за скороговорочкой: тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали; у нас на дворе-подворье погода размокропогодилась; сшит колпак да не по-колпаковски, нужно колпак переколпаковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать, нужно все скороговорки перескороговорить, перевыскороговорить, и тогда так заговоришь, словно реченька зажурчишь.