



***Тема: « Постановка  
голоса или как не  
сорвать голос»***

# Четыре качества правильной речи

- ❖ Речевое дыхание (опора)
- ❖ Чёткая дикция
- ❖ Развитый артикуляционный аппарат
- ❖ Использование резонаторов

# Что такое диафрагма?



# Как выглядят голосовые связки?



# Речевое дыхание (опора звука)

- Звук должен опереться на диафрагму, а не на связки
- Нужно следить, чтобы не было напряжения гортани, челюсти и корня языка

## Способы дыхания

```
graph TD; A[Способы дыхания] --- B[Верхнее дыхание (ключичное)]; A --- C[Среднее дыхание (грудное и реберное или межреберное)]; A --- D[Нижнее дыхание (брюшное или глубокое или диафрагмальное)];
```

Верхнее дыхание  
(ключичное)

Среднее дыхание  
(грудное и реберное  
или межреберное)

Нижнее дыхание  
(брюшное или глубокое  
или диафрагмальное)

# ДИКЦИЯ

- Нужно стараться четко проговаривать согласные (в этом случае активизируется наша диафрагма)
- Глубокие звуки нужно выводить на губы

# Артикуляция

Нужно тренировать основные артикуляционные мышцы:

- Язык
- губы
- челюсть

# Резонаторы

- Нужно, чтобы звук попадал в резонаторы (маску), а не оставался в гортани
- Звук должен быть полетным

# Как человек издаёт звук

- Голос – способность человека издавать звуки при разговоре, пении, крике, смехе, плаче.
- Голосообразование происходит путем выдыхания воздуха из легких через рот и нос, при этом голосовые складки вибрируют и создают звуковые колебания в подходящем через них воздухе.
- Характерный для каждого человека тембр голоса приобретает в результате прохождения звуковых волн через резонаторы, роль которых выполняют окружающие гортань сверху и снизу воздухоносные полости: ротоглоточная и носовая сверху и трахея с крупными бронхами снизу.

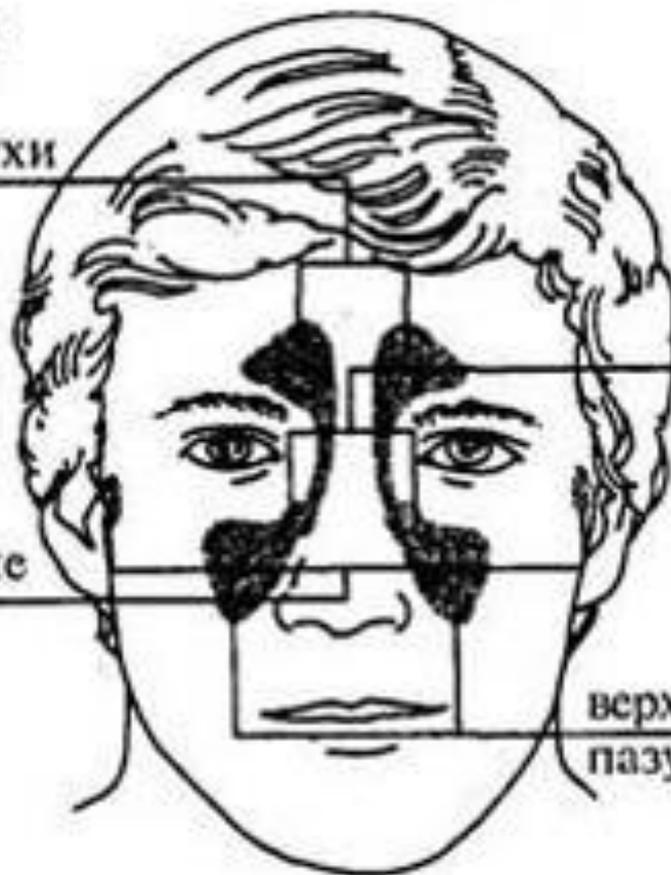
Вид спереди

лобные пазухи

клиновидные  
пазухи

пазухи  
решетчатой  
кости

верхнечелюстные  
пазухи



Net Gaymorita.ru

# Упражнения для тренировки речевого дыхания

- «Свеча» - Выдыхаем воздух через суженное ротовое отверстие сильной струёй, как будто дуем на воображаемое пламя свечи таким образом, чтобы "пламя заколыхалось" и держим его в таком положении до конца выдоха.

# Упражнение йогов

- Положение: стоя, ноги на ширине плеч. Сначала сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, затем — глубокий вдох и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно слегка переместить вперёд.

# Упражнения на развитие ДИКЦИИ

- Произносим слоги с ускорением:

Ми-мэ-ма-мо-му,

бри-брэ-бра-бро-бру,

зи-зэ-за-зо-зу

# Скороговорка

- Все скороговорки  
неперескороговоришь,  
не перевыскороговоришь.  
скороговорун скороговорил-  
выскороговаривал,  
что все скороговорки перевыскороговорит,  
но, раскороговорившись,  
выскороговаривал,  
что всех скороговорок не  
перескороговоришь, не

# Упражнение на развитие артикуляции

- **Язык:** Высуньте язык. Сначала направьте его вниз как можно дальше, пытаясь достать до подбородка. Сохраняя это положение, наклоните голову вниз. Затем потянитесь языком вверх, стараясь достать кончик носа. Голову при этом тоже поднимите как можно выше.

Чтобы сделать голос сильнее эти упражнения придадут вашему голосу силу и энергию. Вы начнёте звучать

# Зарядка для губ

- Весело-грустно
- Вкусная конфетка
- Трубочка
- Жвачка
- Чистим зубки

# Укрепляем челюсть

- И. п. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Под счет до 10 имитировать активное жевание. Вернуться в и. п

- И. п. Рот закрыт, губы сомкнуты.+

Под счет до 10 спокойно опустить нижнюю челюсть и вернуть ее в и. п

- И. п. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Под счет до 10 осуществлять поочередные движения нижней челюстью вправо-влево.

# Упражнения на развитие резонаторов

- **Резонаторный массаж:**
- Сделать глубокий вдох, затем легко постучать собственными кулачками по груди со звуком «М», до появления внутреннего отклика и звукового резонанса;
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по нижней губе со звуком «З» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по верхней губе со звуком «В» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по крыльям носа и области гайморовых пазух со звуком «но-но-но...» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по точке между бровями и области лобных пазух со звуком «МИ-МИ...» до появления лёгкой вибрации и звукового резонанса;

- Сосредоточиться на точке между бровями, посылать туда столб воздуха, произнося несколько раз звуки «МНГМОМ» – нараспев и как бы подбрасывая это слово вверх;
- Ладонками легко постукивать по плечам со звуком «Д» до появления звукового резонатора;
- Ребрами ладони постучать себя по области ребер и спине со звуком «Ж» до появления звукового резонанса;
- Ладонями мягко помассировать область живота и бедер со звуком «Шо-шо-шо...» до появления звукового резонанса;

# «Налимы»

Наклоняя корпус вперед произносить скороговорки и стихи с большим количеством сонорных звуков (Л-М-Н-Р)

«На мели мы лениво налима ловили,  
И меняли налима вы мне на линя.  
О любви не меня ли вы мило молили  
И в туманы лимана манили меня».

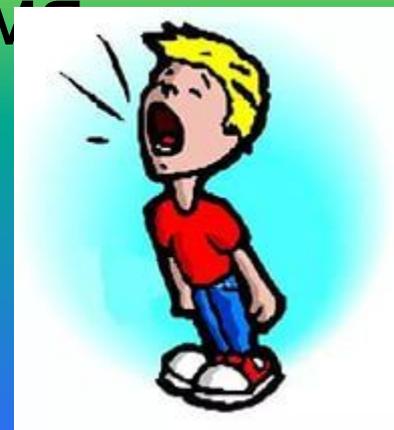
# Факторы, способствующие потере голоса

- Алкоголь и табакокурение
- Громкий крик
- Длительная речь без опор
- Сухой воздух и пыль
- Болезни органов дыхания (ларингит и др.)
- Слабый иммунитет



# Правила охраны голоса

- Не разговаривать более двух часов непрерывно
- Проветривать помещение
- Стараться говорить на пониженных тонах (в примарной удобной зоне)
- Не кричать, нагружая голосовые складки
- Не разговаривать много во время простудных заболеваний
- Закаливание
- Исключить курение и алкоголь



Спасибо  
за  
внимание!

