

# Разминки пятиминутки

1

А У Э И  
О

Произносите звукосочетания четко и кратко, не растягивая гласные звуки.

Пробуйте понижать голосовой регистр до трёх уровней.

Контролируйте рукой вибрацию вашего голосового аппарата.

1

А У Э И

БГДА **Ө**ГДУ БГДЭ БГДИ БГДО

ПКТА ПКТУ ПКТЭ ПКТИ

ПКТО

РСТА РСТУ РСТЭ РСТИ

РСТО

ГРДА ГРДУ ГРДЭ ГРДИ

ГРДО

ПТА ПТУ ПТЭ ПТИ ПТО

КТА КТУ КТЭ КТИ КТО

# 2

## УПРАЖНЕНИЕ «КОЛОКОЛ»

Вдохните и на выдохе, подобно колоколу, произнесите сочетания звуков. Последнее сочетание «МОМ» тяните до конца выдоха. Попробуйте на одном выдохе «пропеть» звукосочетания дважды без добора воздуха. Пробуйте понижать голосовой регистр голоса.

**МАМ МУМ МЭМ МИМ МОМ**

# 3

## СКОРОГОВОРКИ

Произнесите скороговорку, перенося акцент на каждое следующее слово  
Контролируйте произнесение звука «А»

**От топота копыт пыль по полю летит.**

3

## СКОРОГОВОРКИ

От **топота** копыт пыль по полю  
летит.

От топота **копыт** пыль по полю  
летит.

От топота копыт **пыль** по полю  
летит.

От топота копыт пыль **по полю**  
летит.

От топота копыт пыль по полю  
**летит.**

3

**С К О Р О Г О В О Р К И**  
У быка бела губа была  
тупа.

У **быка** бела губа была  
тупа.

У быка **бела** губа была тупа.

У быка бела **губа** была тупа.

У быка бела губа **была**  
тупа.

У быка бела губа была **тупа.**

# З

## С К О Р О Г О В О Р К И

Обычай бычий, ум  
телячий.

**Обычай** бычий, ум телячий.

Обычай **бычий**, ум телячий.

Обычай бычий, **ум** телячий.

Обычай бычий, ум **телячий**.



# З

# СКОРОГОВОРКИ

Пол четверти четверика гороху без червоточинки.

Пол **четверти** четверика гороху без червоточинки.

Пол четверти **четверика** гороху без червоточинки.

Пол четверти четверика **гороху** без червоточинки.

Пол четверти четверика гороху без **червоточинки**.

3

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

**Мамаша** Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

Мамаша **Ромаше** дала сыворотку из-под простокваши.

Мамаша Ромаше **дала** сыворотку из-под простокваши.

Мамаша Ромаше дала **сыворотку** из-под простокваши.

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под **простокваши**.

Топоры остры до поры, до поры остры  
топоры. **С К О Р О Г О В О Р К И**

**Топоры** остры до поры, до поры остры  
топоры.

Топоры **остры** до поры, до поры остры  
топоры.

Топоры остры до **поры**, до поры остры  
топоры.

Топоры остры до поры, до **поры** остры  
топоры.

Топоры остры до поры, до поры **остры**  
топоры.

Топоры остры до поры, до поры остры

# З

## СКОРОГОВОРКИ

**Полночной** порою в болотной глуши чуть слышно бесшумно шуршат камыши.

Полночной **порою** в болотной глуши чуть слышно бесшумно шуршат камыши.

Полночной порою в **болотной** глуши чуть слышно бесшумно шуршат камыши.

Полночной порою в болотной **глуши** чуть **слышно** бесшумно шуршат камыши.

Полночной порою в болотной глуши чуть слышно **бесшумно** шуршат камыши.

# 4

## Тренинг звука А

Произнесите текст, подперев нижнюю челюсть кулаком. При этом в момент произнесения звука «А» голова должна откидываться назад.

Произнесите текст, растягивая звук «А» и следите за тем, чтобы нижняя челюсть свободно и расслабленно опускалась вниз.

Произнесите текст обычным речевым способом.

# 4

## Тренинг звука А

Маланья-болтунья молоко болтала, болтала,  
да не выболтала. Надо молоко болтать,  
болтать, переболтать, перевыболтавать.

Маяк на скале как мак.  
Дама сдавала багаж.

Наш Полкан из Байкала лакал, Полкан  
лакал, не мелел Байкал.

# 4

## Тренинг звука А

Хороша кашка, да мала чашка.

Яблоко от яблони недалеко падает.

Клара-кряля кр<sup>а</sup>лась к ларю.

Карп Поликарпыч и Поликарп  
Карпыч подкармливали карпов.

**5**

## **ТРЕНИНГ СОГЛАСНЫХ РЛ**

**Произнося звукосочетания,  
акцентируйте сначала  
последнюю его часть, затем  
предыдущую и завершайте  
акцентом первого  
звукосочетания.**



# 5

## ТРЕНИНГ СОГЛАСНЫХ РЛ

Ри-ри-ри рэ-рэ-рэ ра-ра-ра ро-ро-ро ру-ру-ру  
ры-ры-ры ре-ре-ре ря-ря-ря рё-рё-рё рю-рю-  
рю

Ри-ри-ри рэ-рэ-рэ ра-ра-ра ро-ро-ро ру-ру-ру  
ры-ры-ры ре-ре-ре ря-ря-ря рё-рё-рё рю-рю-  
рю

Ри-ри-ри рэ-рэ-рэ ра-ра-ра ро-ро-ро ру-ру-ру  
ры-ры-ры ре-ре-ре ря-ря-ря рё-рё-рё рю-рю-  
рю

# 5

## ТРЕНИНГ СОГЛАСНЫХ РЛ

рил рэл рал рол рул рыл рел рял рёл  
рюл

ли-рил лэ-рэл ла-рал ло-рол лу-рул лы-  
рыл ле-рел ля-рял лё-рёл лю-рюл

ри-ри-рил рэ-рэ-рэл ра-ра-рал ро-ро-  
рол

ру-ру-рул ры-ры-рыл ре-ре-рел  
ря-ря-рял рё-рё-рёл рю-рю-рюл

5

## ТРЕНИНГ СОГЛАСНЫХ РЛ

Рилли рэллэ ралла ролло руллу рыллы  
релле рялля рёллë рюллю

Ри-рилли рэ-рэллэ ра-ралла ро-ролло  
ру-руллу ры-рыллы ре-релле  
ря-рялля рё-рёллë рю-рюллю

5

## ТРЕНИНГ СОГЛАСНЫХ РЛ

ли-ли-рилли лэ-лэ-рэллэ  
ла-ла-ралла ло-ло-ролло  
лу-лу-руллу лы-лы-рыллы  
ле-ле-релле ля-ля-рялля  
лë-лë-рëллë лю-лю-рюллю

# 6

## ТРЕНИНГ ДЛИННОГО ДЫХАНИЯ

Учитесь незаметно пополнять запас воздуха в лёгких.

При этом во время паузы сохраняется положение вдоха; нижние ребра расширены, косые мышцы живота не расслабляются до окончания проговаривания текста.

Добор воздуха важно производить быстро и незаметно, он ощущается лишь говорящим.

# 6

## ТРЕНИНГ ДЛИННОГО ДЫХАНИЯ

На дворе трава (добор),  
на траве дрова (добор), раз дрова (добор),  
два дрова (добор), три дрова (добор)  
не вместит дров двор (добор).  
Дрова выдворить со двора (добор).

6

## ТРЕНИНГ ДЛИННОГО ДЫХАНИЯ

Черемуха душистая (добор)  
С весною расцвела (добор)  
И ветки золотистые (добор)  
Что кудри завила (добор)

# 6

## ТРЕНИНГ ДЛИННОГО ДЫХАНИЯ

Черемуха душистая (пауза без  
добора)

С весной расцвела (добор)

И ветки золотистые (пауза без  
добора)

Что кудри завила (добор)



# 6

## ТРЕНИНГ ДЛИННОГО ДЫХАНИЯ

Произнесите возрастающее количество строк стихотворения на одном выдохе: последовательно две и четыре строки.

Наш язык и скромн и богат.  
В каждом слове скрыт чудесный клад.  
Слово «высоко» произнеси —  
И представишь сразу неба синь.  
Ты скажи: «Кругом белым-бело» —  
И увидишь зимнее село,  
С белых крыш свисает белый снег,  
Не видать под белым снегом рек ...

# 6

## ТРЕНИНГ ДЛИННОГО ДЫХАНИЯ

Где вы будете добирать воздух?

Где вы определите интонационные пауза?

Зима. Что делать нам в деревне? Я  
встречаю

Слугу, несущего мне утром чашку чаю,  
Вопросами: тепло ль? Утихла ли метель?  
Пороша есть иль нет? И можно ли постель  
Покинуть для седла, иль лучше до обеда  
Возиться с старыми журналами соседа?

(А.

Пушкин)

6

## СКОРОГОВОРКА- ЯЗЫКОВЁРТОКА

*(косой чертой обозначается пауза или  
вдох)*

«Как на горе, на пригорке, стоят  
тридцать три Егорки:/  
раз Егорка, два Егорки, три Егорки, четыре  
Егорки, пять Егорок,/ шесть Егорок, семь Егорок,  
восемь Егорок, девять Егорок, десять Егорок,/  
...» и так далее до конца (до тридцати трех  
Егорок)

# 6

# ДОЛГОГОВОРКА

Шли семеро стариков,

Говорили старики про горох,

Первый говорит: «Горох  
хорош!»

Второй говорит: «Горох хорош!»

Третий говорит: «горох хорош!»

и т. д. до конца

**Желаю  
успеха!**