

**Выполнять данные упражнения каждый день, для развития дикционного аппарата**

**1 задание**

**Упражнения для улучшения дикции**

*Артикуляционная разминка*

Перед тем, как начать упражнения для дикции, нужно провести артикуляционную зарядку. Она помогает размять мышцы звукового аппарата, облегчить проговаривание звуков, развить свою речь, сделать ее четкой и внятной.

Упражнения для развития голоса выполняют последовательно, начиная с разминки языка:

1. Язык высовывают как можно дальше, затем возвращают его обратно, также стараясь завести как можно глубже. Продолжительность зарядки — 5–7 минут.

2. Языком дотрагиваются поочередно к каждой щеке на протяжении 7–10 минут.

3. Языком совершают круговые движения по внутренней поверхности зубов (рот при этом закрыт). В каждую сторону нужно сделать не менее 20 вращений.

4. Высовывают язык, вращают его сначала по часовой стрелке (10 кругов), затем против часовой стрелки также 10 кругов.

5. Губы вытягивают в трубочку, задерживают в этом положении на несколько секунд. Затем губы растягивают в широкой улыбке, также фиксируют положение на несколько секунд. Движения чередуют в течение 7–10 минут.

6. Губы вытягивают в трубочку, в этом положении стараются совершить губами движения по кругу и вверх-вниз. Длительность упражнения — 5–7 минут.

7. Надувают щеки как можно сильнее, воздух внутри рта «перекачивают» по кругу в течение минимум 5 минут.

8. Проводят разминку лицевых мышц: для этого можно корчить рожицы, выпучивать глаза, надувать щеки — делать любые движения, которые заставят работать мимические мышцы.

После артикуляционной разминки приступают к упражнениям для развития дикции.

**2 задание**

**Произношение отдельных звуков**

При отработке дикции большое внимание уделяется произношению согласных звуков – именно они несут на себе смысловую и различительную функцию слов. Речь актера требует, чтобы согласные звучали четко, без

проглатывания и заваливания, поэтому тренировку начинают с отработки произношения согласных звуков:

1. Произнесение взрывных согласных. К группе взрывных согласных относятся звуки, которые образуются при преодолении воздушной струей какого-либо барьера. Это [б-п] (преодоление затвора губ), [т-д] (кончик языка прижимается к зубам), [г-к] (часть языка прижимается к твердому небу). Тренировка заключается в произнесении глухих согласных без голоса, с «взрывом»: П! ПЬ! Т! ТЬ! К! КЬ! После этого согласные произносят в паре с гласными: ПУ! ПО! ТУ! ТО! КУ! КО! Затем присоединяют звонкие согласные: БУ! БО! ДУ! ДО! ГУ! ГО! РУ! РО! и так далее.

2. Произнесение конечных согласных. Упражнение выполняется с голосом, конечные согласные нужно произносить активно и четко: БУ-БУ-БУ-БУ-БУПП! БА-БА-БА-БА- БАПП! По этому принципу чередуют все парные согласные с каждой из гласных, в конце должен отчетливо слышаться «взрыв».

3. Произнесение гласных. Их учатся выговаривать перед зеркалом, чтобы контролировать правильность положения губ. Например, чтобы произнести звук [у], губы складывают трубочкой, в момент произнесения звука выдыхают воздух через узкое кольцо губ; звук [о] выговаривается, когда губы образуют кольцо, воздух выдыхается широким потоком. После этого приступают к тренировке звучания сочетаний гласных: АИ, ОИ, УИ, АО, АУ, ОЫ, ЭО, повторяя сочетания по три раза.

4. Произнесение трудных буквенных сочетаний. Прорабатывают такие сочетания как ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ. Звуки можно комбинировать как угодно, например, в сочетании ДРДА-ДРДЯ заменяют [р] на любой другой согласный звук, например, ДЛДА. Все звуки нужно произносить четко, [р] должен отчетливо вибрировать.

Дополнительно для развития дикции используют прием проговаривания звуковых рядов. С его помощью улучшают четкость произношения, учатся произносить окончания слов полностью, без проглатывания. Примеры звуковых рядов:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ.

ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКИ-ПТКЫ.

КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ.

ЗДРИ-ЗДРЭ-ЗДРА-ЗДРО-ЗДРУ-ЗДРЫ.

### **3 задание**

#### **Постановка дыхания**

Важное свойство, помогающее правильной дикции, – умение дышать во время разговора. Человек может говорить только на выдохе, поэтому актер должен уметь дышать так, чтобы вдох не разрывал речевой поток, был незаметен для окружающих. Правильно поставленный выдох не нарушает интонацию, координируется с ритмом фразы и не мешает произношению слов.

*Упражнения для тренировки дыхания:*

1. Открывают рот, вдох и выдох делают через нос. Упражнение повторяют 10 раз.

2. Руку кладут на живот, делают медленный вдох носом, затем медленно выдыхают, но уже через небольшое отверстие между губами. Рука должна отчетливо ощущать движение живота, упражнение повторяют 5-6 раз.

3. Одну ноздрю закрывают пальцем, делают 5-6 вдохов и выдохов через другую ноздрю.

4. Вдыхают носом, при этом пальцами нажимают на крылья носа, чтобы создать сопротивление воздуху.

5. Вдыхают носом, затем резко выдыхают носом, при этом быстро вытягивают мышцы живота.

#### *Скороговорки*

Самый простой и эффективный способ добиться четкого произношения – научиться правильно и понятно проговаривать скороговорки. Существует огромное количество интересных скороговорок, которые помогают улучшить произношение определенных звуков, чем больше скороговорок будет освоено актером, тем лучше будет его дикция.

Найти скороговорки легче всего в интернете, вот лишь несколько из них:

Интервьюер интервента интервьюировал.

Линолеум линиял-линял, полиловел и вылинял.

Прокурор проколол дыроколом протокол.

Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку. По шоссе Саша шел, саше на шоссе Саша нашел.

Купи кипу пик, кипу пик купи, пик кипу купи.

Все скороговорки не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Популярное упражнение – проговаривание скороговорки с положенными за щеки орешками, камушками или конфетами. В начале тренировок речь будет неразборчивой, но нужно учиться преодолевать сопротивление, стараться говорить внятно. Артикуляционные мышцы при этом получают максимальную нагрузку, что ускоряет достижение поставленной цели.

Сразу быстро и четко произносить скороговорки не получится, этому нужно учиться постепенно. Преподаватели дают такие советы по отработке скороговорок:

1. Начинайте произносить скороговорку медленно, вчитываясь в каждое слово и проговаривая каждый слог.

2. Постепенно ускоряйте темп произношения, звуки при этом артикулируйте с преувеличением.

3. Длинные скороговорки разбивайте на части – так легче произносить и запоминать их.

4. После отработки артикуляции приступайте к медленному проговариванию скороговорки шепотом, при этом старайтесь, чтобы каждый звук был предельно четким и понятным.

5. После того, как скороговорка была произнесена шепотом, пробуйте выговорить ее громко, с каждым разом увеличивая скорость речи.

6. Обращайте внимание на смысл скороговорки, старайтесь говорить с интонацией.

#### **4 задание**

##### **Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки**

Для мастерства любого актера важны чувство правды и выразительность. Именно эти качества помогают актерам услышать от режиссера заветное слово «верю». Актерам необходимо развивать выразительность и правдоподобность, чтобы стать понятными своему зрителю, нужным образом донести до них идею театрального произведения. Для этого существуют специальные методики и упражнения.

##### *Пантомима*

Пантомима – это вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела без использования слов. Для выполнения упражнений с пантомимой отлично подходят всем известные игры: Крокодил, Активити, Alias. Цель подобных игр – с помощью пантомимы и без слов постараться объяснить загаданный предмет, явление или фразу другим игрокам так, чтобы они догадались. Это не только полезно для тренировки выразительности, но и очень весело, так что смело приступайте к выполнению данного упражнения!

Инсценировка пословицы. Чтобы справиться с этим заданием, вы можете использовать не только возможности своего тела, но и слова. Цель упражнения - сыграть небольшую сценку, иллюстрирующую общеизвестную пословицу, таким образом, чтобы максимально доходчиво донести до партнёров по игре или зрителей ее смысл. Возможные примеры пословиц: «Семь раз отмерь – один отрежь», «Баба с возу – кобыле легче» и т.п.

#### **5 задание**

##### **Упражнение «Слова на букву...»**

Попробуйте в течение минуты назвать как можно больше вещей, которые сейчас находятся в комнате вместе с вами и начинаются на букву: «К». На букву «П»... А на «В»?

Посчитайте, сколько у вас получилось. Если постараться, то можно назвать более 50 вещей, а можно и более 100. Чтобы помочь вам максимально эффективно выполнить это упражнение, предлагаем обратить внимание на определенные группы окружающих предметов, которые вы, возможно, забыли включить.

## **6 задание**

### **От предлагаемых обстоятельств к роли**

В этом упражнении вам нужно на основе известных жизненных обстоятельств героя додумать его характер и представить его эмоциональное состояние. Можно сказать, что это упражнение является противоположным предыдущему. Для его выполнения постарайтесь вообразить, как определенные жизненные обстоятельства повлияли на героя, его поведение, эмоции, слова. Постарайтесь описать или даже показать человека, который:

- Уже давно не спал и очень устал от выполнения сложной работы.
- Вчера получил повышение и новую зарплату в 2 раза больше предыдущей.
- Получил сверхспособности настоящего супергероя, теперь он умеет летать, лазить по стенам, пускать паутину запястьем.
- Только что проиграл все свое состояние в рулетку.
- Смотрит скучный актерский спектакль в то время, когда по телевизору идет футбольный матч его любимой футбольной команды.