**Предмет «Сценическая речь»**

**Тренинг Артикуляции и дикции**

**12.05.20г.**

Добрый день, ребята. Мы продолжаем учиться дистанционно. И я надеюсь на вашу сознательность. Поэтому мы начинаем с вами со звукового ряда. Начнем с разминки.

**Разминка по сценической речи**

1. ПТКИ, ПТКЭ, ПТКА, ПТКО, ПТКУ, ПТКЫ,ПТКЕ, ПТКЯ, ПТКЁ, ПТКЮ

2. ПКТИ, ПКТЭ, ПКТА, ПКТО, ПКТУ, ПКТЫ, ПКТЕ, ПКТЯ, ПКТЁ, ПКТЮ

3. ТПКИ, ТПКЭ, ТПКА, ТПКО, ТПКУ, ТПКЫ, ТПКЕ, ТПКЯ, ТПКЁ, ТПКЮ

4. БДГИ, БДГЭ, БДГА, БДГО, БДГУ, БДГЫ, БДГЕ, БДГЯ, БДГЁ, БДГЮ

5. БГДИ, БГДЭ, БГДА, БГДО, БГДУ, БГДЫ, БГДЕ, БГДЯ, БГДЁ, БГДЮ

6. ГБДИ, ГБДЭ, ГБДА, ГБДО, ГБДУ, ГБДЫ,ГБДЕ, ГБДЯ, ГБДЁ, ГБДЮ

7. МРЛИ, МРЛЭ, МРЛА, МРЛО, МРЛУ, МРЛЫ, МРЛЕ, МРЛЯ, МРЛЁ, МРЛЮ

8. МЛРИ, МЛРЭ, МЛРА, МЛРО, МЛРУ, МЛРЫ, МЛРЕ, МЛРЯ, МЛРЁ, МЛРЮ

9. РМЛИ, РМЛЭ, РМЛА, РМЛО, РМЛУ, РМЛЫ, РМЛЕ, РМЛЯ, РМЛЁ, РМЛЮ

10. РЖЛИ, РЖЛЭ, РЖЛА, РЖЛО, РЖЛУ, РЖЛЫ, РЖЛЕ, РЖЛЯ, РЖЛЁ, РЖЛЮ

11. РЛЖИ, РЛЖЭ, РЛЖА, РЛЖО, РЛЖУ, РЛЖЫ,РЛЖЕ, РЛЖЯ, РЛЖЁ, РЛЖЮ

12. ЖРЛИ, ЖРЛЭ, ЖРЛА, ЖРЛО, ЖРЛУ, ЖРЛЫ, ЖРЛЕ, ЖРЛЯ, ЖРЛЁ, ЖРЛЮ

13. ЛМНИ, ЛМНЭ, ЛМНА, ЛМНО, ЛМНУ, ЛМНЫ, ЛМНЕ, ЛМНЯ, ЛМНЁ, ЛМНЮ

14. ЛНМИ, ЛНМЭ, ЛНМА, ЛНМО, ЛНМУ, ЛНМЫ, ЛНМЕ, ЛНМЯ, ЛНМЁ, ЛНМЮ

15. МЛНИ, МЛНЭ, МЛНА, МЛНО, МЛНУ, МЛНЫ, МЛНЕ, МЛНЯ, МЛНЁ, МЛНЮ

16. ФТЧИ, ФТЧЭ, ФТЧА, ФТЧО, ФТЧУ, ФТЧЫ, ФТЧЕ, ФТЧЯ, ФТЧЁ, ФТЧЮ

17. ФЧТИ, ФЧТЭ, ФЧТА, ФЧТО, ФЧТУ, ФЧТЫ, ФЧТЕ, ФЧТЯ, ФЧТЁ, ФЧТЮ

18. ТФЧИ, ТФЧЭ, ТФЧА, ТФЧО, ТФЧУ, ТФЧЫ,ТФЧЕ, ТФЧЯ, ТФЧЁ, ТФЧЮ

**Тренинг артикуляции и дикции**

Хорошая, четкая дикция напрямую зависит от того, насколько развит и насколько хорошо работает ваш артикуляционный аппарат. Его вялость — основная причина плохой дикции. Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат позволит вам освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы хотите сказать. Предлагаем вам свод начальных упражнений для тренировки артикуляции и дикции.

Слово «артикуляция» в переводе на русский язык звучит как «соединение». Артикуляция — это действительно соединение интеллектуального и физического, она соединяет мысль и звук, помогает рождаться слову. Давно известно: кто ясно мыслит, тот ясно излагает. Поэтому артикуляция — в первую очередь, интеллектуально-эмоциональный процесс, и только во вторую — физический.

Артикуляционные мышцы, точнее, артикуляционные поверхности, нуждающиеся в разработке, это язык (в упражнениях различаются передняя и задняя части языка), губы, нос, щеки, ротовая полость, челюсти. Ротовая полость, кроме того, что она участвует в работе артикуляционного аппарата, является еще и крайне важным резонатором, от архитектуры которого зависит качество звука. Все эти поверхности должны быть свободны от зажимов, должны легко реагировать на малейшее изменение, быть достаточно чувствительными и подвижными, чтобы мгновенно отразить смену интонационного оттенка. Даже если вы произносите чужой текст, речь должна быть естественной, словно эти слова родились в недрах вашей души, выпестованы вашей неутомимой мыслью.

Хорошая, четкая дикция напрямую зависит от того, насколько развит и насколько хорошо работает ваш артикуляционный аппарат. Вялость артикуляционного аппарата — основная причина плохой дикции.

Рот говорящего или поющего человека должен быть абсолютно свободен от зажимов. Зажатая нижняя челюсть не даст открыться рту, а значит, звук будет сдавленным, прижатым. Зажим в нижней челюсти создает излишнее напряжение для языка, от которого зависит артикуляция гласных звуков. Положение языка влияет на дикцию самым непосредственным образом. Нижняя челюсть, таким образом, должна быть свободна.

Губы способствуют окончательному образованию гласных и формируют многие согласные звуки. Легкая улыбка, обнажающая зубы (которые являются резонаторами) обеспечивает хорошую дикцию, при которой голос летит далеко, и каждый его звук отчетливо слышен.

Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат позволит вам освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы хотите сказать.

Для выполнения всех артикуляционных упражнений вам понадобится зеркало. Оно нужно для того, чтобы контролировать, насколько правильно вы выполняете практику, а также чтобы проверить, нет ли лишнего движения тех артикуляционных поверхностей, которые не задействованы в упражнении. При этом зеркало должно быть не маленьким, а большим — таким, чтобы вы могли видеть в нем все свое туловище. Часто бывает так, что усилие, предназначенное для разработки артикуляционной мышцы, уходит в область шеи, рук, плеч, бедер. Тело должно быть свободным, но неподвижным. Если, выполняя упражнение, вы заметите, что начинаете непроизвольно дергать ногой или жестикулировать — сбросьте напряжение и начните тренинг сначала. Разумеется, голова, руки и плечи, корпус участвуют в речевом акте. Но на время артикуляционного тренинга все эти части голосового инструмента (которым является все тело) должны быть отключены.

**Упражнение 1.** Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед.

**Упражнение 2**. Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2-3 секунды. Затем двигайте вперед и назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.

**Упражнение 3.** Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы — лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача — растянуть их как можно больше.

**Упражнение 4.** Представьте себе, что ваш язык — малярный валик. Слегка закрутите кончик языка. Начинайте «красить» этим валиком жесткое нёбо. Старайтесь «прокрасить» его полностью, максимально доставая валиком-языком до краев.

**Упражнение 5.** Вам очень хочется спать. Вы громко зеваете со звуками:

ААХ

ЭЭХ

ЫЫХ

ООХ

УУХ

**Упражнение 6.** Запрокиньте голову назад и представьте себе, что вы полощете горло. Издавайте характерные звуки «гррррр».

**Упражнение 7.** Откиньте нижнюю челюсть. Положение должно быть свободным, естественным, без напряжения. Подставьте под челюсть кулаки и начинайте — сначала немного, затем сильнее — давить кулаками на челюсть, стараясь закрыть рот. А челюсть должна сопротивляться движению кулаков. Нижняя челюсть давит вниз, кулаки давят наверх — и положение остается прежним.

**Упражнение 8.** Надуйте обе щеки как можно сильнее. Затем резко выпустите воздух: «пфу!». Повторите так несколько раз. После этого надувайте и втягивайте щеки, не выпуская воздух изо рта.

**Упражнение 9.** Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекатывайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой — обратно. Шарик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.

**Упражнение 10.** Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватает ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.

**Упражнение 11.** Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. Откройте рот и почешите губы зубами — сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.

**Упражнение 12.** Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.

**Упражнение 13.** Сомкните зубы, губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фрррр!». Вспомните, как фыркают лошади — вам надо сымитировать этот звук.

**Упражнение 14.** Водите языком между верхними зубами, верхней губой и щеками. Представьте себе, что вы чистите языком полость рта. Затем проведите языком между нижними зубами и нижней губой. «Почистите» так же нёбо и область под языком.

**Упражнение 15.** Откройте рот и слегка раздвиньте губы. Касайтесь кончиком языка верхней губы, затем нижней губы, затем правого уголка губ, затем левого.

**Упражнение 16.** Прислоните язык к верхнему небу и сделайте присасывающее движение. Затем с силой отцепите язык от нёба. Должен получиться характерный «цокающий» звук. Поцокайте языком.

**Упражнение 17.** Возьмите глубокое дыхание, выдыхая, произносите звук «АААА». Высуньте язык и прикусите его, чтобы получился звук «ЛЛЛЛ». Поиграйте со сменой звуков.

**Упражнение 18.** Исходное положение — сидя или стоя. Спина прямая, поза свободная, лицо спокойное. Не двигая головой, «нарисуйте» носом яблоко, ананас, дерево. То же самое повторите губами, затем — глазами, бровями. «Рисуйте» разные картины всеми подвижными частями лица.

**Упражнение 19.** Встаньте перед зеркалом. Расслабьте лицо. Растопырьте пальцы и обеими пятернями начинайте гладить от краев лица к носу, как бы собирая его в одну точку Одновременно сжимайте, собирайте к носу лоб, брови, щеки, подбородок. Глаза придется закрыть, но чтобы посмотреть, что получилось, оставьте небольшие щелочки. Зафиксируйте положение. А теперь обратным движением — от носа к краям — начинайте разглаживать, расправлять лицо. Такое упражнение не только прекрасно разрабатывает артикуляционные поверхности, но и действует как лицевой массаж. При его регулярном выполнении кожа лица становится упругой и гладкой.

Спасибо за хорошую работу. До свидания!