

Постановка речевого голоса

*Соловьёва О.П.
старший преподаватель
кафедры логопедии*

Михалевская, И.А. Пособие по постановке речевого голоса для лиц речевых и вокальных профессий / И.А. Михалевская, Е.В. Лаврова. – М.: Социальный проект, 2006. – 57 [2] с.

1. Нормализация мышечного тонуса тела

- Упражнения на регуляцию мышечного тонуса тела
- Релаксационные упражнения для артикуляционной мускулатуры

Релаксационные упражнения для артикуляционной мускулатуры

- Проводятся на фоне общей предварительной релаксации
- Направлены на сознательное расслабление мышц, участвующих в голосообразовании
- ! Наружные мышцы гортани должны быть как можно более расслаблены, основную работу должны выполнять внутренние мышцы гортани

Упражнения для языка, щёк, губ

- Слегка приоткрытые губы округлить и вытянуть вперёд, затем растянуть их. Смена темпа.
- Чередовать неплотно закрытые губы и напряжённый, растянутый рот. Вначале упражнение выполняется медленно, затем темп увеличивается.
- Сжать губы, на мгновение зафиксировать позицию, затем снять напряжение.

Упражнения для языка, щёк, губ

- «Дрожание губ». Губы, уголки рта не напряжены. На выдохе привести губы «к дрожанию».
- Изнутри разглаживать языком, с сильным нажимом, щёки и губы.

Упражнения для мускулатуры челюсти

- Губы расслаблены, рот приоткрыт. Массировать кончиками пальцев суставы челюсти, расслабить мускулатуру небольшими круговыми движениями.
- Массировать руками щеки, спускаясь от висков.
- Расслабить нижнюю челюсть, рот приоткрыт, язык расслаблен.

Упражнения для мускулатуры челюсти

- Приоткрыть рот, опустить нижнюю челюсть и двигать ею вправо-влево.
- Приоткрыть рот, опустить нижнюю челюсть и двигать ею вперёд-назад.
- Нижняя челюсть совершает круговые движения вначале по горизонтали, затем по вертикали.

Упражнения на восприятие полости рта

- При закрытом рте «обследовать» кончиком языка ротовую полость.
- Дотронуться кончиком языка до зубов вначале при открытом, затем закрытом рте
- Попытаться положить расслабленный язык на «дно» полости рта, рот при этом приоткрыт.

Используйте зеркало!
Выполнять каждое
упражнение 4-5 раз

2. Выработка осанки

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

3. Коррекция физиологического и фонационного дыхания

1) Упражнения на восприятие дыхания

3) Упражнения на овладение косто-абдоминальным типом дыхания и воспитание дыхательной опоры

2) Упражнения на тренировку носового дыхания (в том числе с движением)

4) Фонационные дыхательные упражнения (статические и динамические)

???

- Отработка спокойного короткого и бесшумного вдоха
- Осознание процесса дыхания, знакомство с ритмом дыхания
- Координация дыхания со звуком, организация верного звучания голоса
- Активизация диафрагмы и вспомогательной дыхательной мускулатуры, координация вдоха и выдоха, осознанное замедление выдоха.

???

- «Докучные сказки» рассказываются медленно, концы их повторяются до тех пор, пока хватит дыхания. Темп при этом убыстряется, но сохраняется плавность и звучность речи.
- *«Слушайте-послушайте! Расскажу вам сказочку – хорошую-прехорошую, длинную-предлинную, интересную-преинтересную! Жил был журавль. Задумал он жениться на прекрасной, на девице, на цапле. Пошёл свататься. Вот идёт он по болоту – ноги вязнут; ноги вытащит, хвост увязнет... (Тут можно удлинять повторения, насколько хватит дыхания.)... Хороша ли моя сказочка?»*

???

- Свободно выпрямившись, сидеть на табурете. Положить одну руку на грудную клетку, а другую на живот. Следить за дыхательными движениями, наблюдать, в какой области ощущается дыхание: грудь, область пупка, нижняя часть живота, бока, область, лопаток, область почек, крестцово-поясничная область.

???

- Исходное положение сидя или стоя. Вдох носом. Выдох через неплотно сжатые губы порциями (толчками). Ощущать движения мышц живота.

???

- Сделать вдох через правую ноздрю, затем, зажав её, выдохнуть через левую ноздрю, постукивая по ней кончиком пальца, и наоборот.

4. Артикуляционная гимнастика

Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции



- Облегчение процесса дыхания
- Свободное звукоизвлечение

Упражнения для развития внешней артикуляции



- Снятие мышечных зажимов
- Регуляция свободного положения гортани
- Правильное ощущение резонирования звука

Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции

- Упражнения на активизацию глотки:
- Позёвывание, широко открывая рот и сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха.
- Покашливание с высунутым языком.
- Глубокое дыхание через рот при зажатом носе и через нос при закрытом рте.
- Имитация жевания.
- Произнесение гласных звуков «а-э-и-о-у».
- Пропевание гласных звуков «а-э-и-о-у».
- Вытягивание языка к подбородку и последующее втягивание его с преодолением сопротивления

Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции

- Упражнения для активизации мышц мягкого нёба
- Зевок. Сделать беззвучный зевок с закрытым ртом. При этом нижняя челюсть расслаблена. Во время зевка язык находится на дне полости рта, гортань опускается. Попробуйте ощутить чувство широты между основанием языка и нёбом, которое вызывает зевок. Если зевок сразу не получается, можно использовать следующие рекомендации:

Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции

- Плотно прижать язык к нёбу и на несколько секунд задержать напряжение;
- Прижимать язык к различным местам нёба, начиная спереди и продвигаясь назад;
- Представить во рту мыльный пузырь и осторожно, чтобы воображаемый пузырь не лопнул, сделать вдох;
- Остудить во рту воображаемую горячую картошку.

Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции

- Позёвывание, широко открывая рот.
- Вдох с позёвыванием через рот, выдох через нос.
- Храпение на вдохе и выдохе.
- Произнесение гласных «а, о, у, э, и» на твёрдой атаке.
- Рот широко открыт. Рассмотреть мягкое нёбо в зеркале. Затем поднимать и опускать его, вначале сочетая поднимание с зевком, а затем без зевка.

Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции

- Открыть рот, поднять мягкое нёбо, тем самым одновременно корень языка опустится вниз. Удержать это положение на 1 минуту.
- Мысленно произносить гласные «а, э, о», при этом внимание сосредоточить на работе мягкого нёба.

Упражнения на развитие внешней артикуляции

- Упражнения для нижней челюсти
- Губы в улыбке. Спокойно открывать и закрывать рот.
- Открывать рот с поворотами головы вправо-влево.
- Выдвигать нижнюю челюсть вперёд при закрытом рте.
- Выдвигать нижнюю челюсть вперёд при закрытом рте, губы в улыбке.

- Совершать движения нижней челюстью вправо-влево при закрытом рте.
- Совершать движения нижней челюстью вправо-влево при открытом рте.
- Исходное положение: рот открыт.
Движение нижней челюсти вправо, затем возвращение в исходное положение;
выдвижение нижней челюсти вперёд – возвращение в исходное положение;
движение нижней челюсти влево - возвращение в исходное положение.
- Совершать круговые движения нижней челюстью

Упражнения для губ

- Рот закрыт. Вытянуть губы вперёд «трубочкой». Удерживать такое положение 5-10 секунд.
- Удерживать губы в улыбке. При этом верхние и нижние зубы обнажены.
- Чередовать положения губ в улыбке и «трубочкой».
- Чередовать положения губ в улыбке при неподвижно раскрытом рте с последующим закрыванием губами обоих рядов зубов

- Рот открыт. Губы втягивать внутрь рта, плотно прижимая к зубам.
- Рот закрыт, зубы сомкнуты. Губы вытянуты «трубочкой» и совершают движения: а) вверх-вниз, б) влево-вправо.
- Рот закрыт, зубы сомкнуты. Губы вытянуты «трубочкой» и совершают круговые движения.

- Рот приоткрыт. Поднять верхнюю губу, обнажая верхние зубы. Затем опустить нижнюю губу, обнажая нижний ряд зубов. Привести губы в сомкнутое состояние. Следить, чтобы не было синкинезий мышц лица.
- Чередовать следующие движения губ:
 - верхнюю губу поднять, обнажая верхние зубы;
 - нижнюю губу опустить, обнажая нижние зубы;
 - верхнюю губу опустить, закрывая верхние зубы;
 - нижнюю губу поднять, закрывая нижние зубы.

Упражнения для языка

- Приоткрыть рот, широкий, расслабленный язык положить на нижнюю губу. Удерживать такое положение 10-15 секунд. Если язык не удаётся расслабить, то необходимо положить его на нижнюю губу и произносить «пя-пя-пя»

- Рот открыт, губы в улыбке. Плавно вести языком по верхнему ряду зубов, затем по нижнему ряду зубов. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.
- Рот открыт, губы в улыбке. Кончиком языка погладить нёбо, совершая движения вперёд-назад. Губы и нижняя челюсть неподвижны.
- Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут «чашечкой» или «ковшиком»: боковые края и кончик языка поднимаются, спинка языка опускается. Удерживать положение 10-15 секунд. Следить, чтобы нижняя губа не поддерживала язык.

- Рот приоткрыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к нёбу и оторвать со щелчком. Вначале упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.
- Рот открыт. Высунуть язык вперёд, придав ему заострённую форму («жало»).
- Рот открыт, губы в улыбке. Поочерёдно высовывать широкий и узкий язык. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны.

- Рот открыт, губы в улыбке. Язык высунуть «жалом» и поворачивать влево-вправо. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, язык не скользил по нижней губе.
- Рот открыт, губы в улыбке. Поднимать и опускать широкий язык поочерёдно к верхней и нижней губе. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась

- Каждое упражнение выполняется 3-4 раза. Необходимо следить, чтобы при выполнении не возникало сопутствующих движений мышц шеи и лица.