

Министерство образования Республики Беларусь

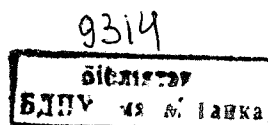
Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЕЧИ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методическое пособие

Минск 2006



УДК 808(075.8)
ББК 81.2Рус-923
О641

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,
рекомендовано секцией педагогических наук (протокол № 6 от 22.05.06)

Автор-составитель

старший преподаватель кафедры частных методик ИПК и ПК БГПУ
Е. А. Земцова

Рецензенты:

доктор филологических наук, профессор, заведующий кафедрой культуры речи и межкультурных коммуникаций БГПУ *И. П. Кудреватых*;
кандидат педагогических наук, профессор кафедры сценической речи и вокала Белорусской государственной академии искусств *А. А. Коляда*

Совершенствование техники речи учителя : учеб.-метод. пособие /
О641 авт.-сост. Е. А. Земцова. – Минск : БГПУ, 2006. – 27 с.
ISBN 985-501-210-0.

В пособии помещены материалы по технике звучащей речи. Даны основные упражнения для тренировки речевого дыхания, постановки голоса и отработки дикционной выразительности.

Адресуется студентам БГПУ, учителям средних школ, преподавателям высших, средних учебных заведений, а также всем тем, чья профессия включает публичные выступления.

УДК 808(075.8)
ББК 81.2Рус-923

ISBN 985-501-210-0

© Земцова Е. А., авт.-сост., 2006
© БГПУ, 2006

ВВЕДЕНИЕ

Специфика педагогической профессии заключается в постоянном деятельном контакте с людьми. Чтобы эффективно формировать личность ученика, учитель должен обладать специальными психолого-педагогическими знаниями. К числу психолого-педагогических знаний следует отнести профессиональное общение. Одной из основных функций общения, в том числе и педагогического, является информационно-коммуникативная, связанная с приемом и передачей информации, познанием людьми друг друга. Передача информации осуществляется в двух формах: устной и письменной. В данном пособии мы обращаемся к устной речи учителя и особой ее стороне – звуковой. Этим вопросом занимается техника речи.

Звучание устной речи педагога играет не менее важную роль, чем ее содержательная часть. Как бы ни важна была мысль, заключенная в слове, она может быть воспринята учениками лишь тогда, когда учитель произнесет это слово четко, ясно, членораздельно, выразительно, интонационно убедительно. Поэтому овладение техникой речи для учителя – необходимость профессиональная.

Совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи, называется **техникой речи**. К сожалению, очень многие учителя недостаточно знакомы с этим вопросом и мало внимания уделяют развитию своих технических умений, к которым следует отнести тренированное дыхание, развитый речевой голос, отработанную дикционную выразительность. Овладение техникой речи поможет наиболее эффективно использовать свою речь в процессе педагогического взаимодействия с учениками, их родителями и коллегами.

I. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТЕХНИКИ РЕЧИ

1. Речевое дыхание

Дыхание – необходимый для жизни человека процесс поступления в организм кислорода, использования его в окислительных реакциях и удаления из организма углекислого газа. Существуют два вида дыхания: **физиологическое**, которое протекает непроизвольно и рефлекторно, обеспечивая организм человека кислородом, и **фонационное, или речевое**, функция которого – обеспечение организма кислородом и звукообразование.

Выделяют четыре вида дыхания: плечевое (верхнее), грудное, реберное, диафрагматическое (брюшное), в зависимости от того, какая доля легкого активно вентилируется в процессе вдоха-выдоха. В чистом виде какого-то одного типа дыхания не существует, тем более, в чистом виде они не соответствуют требованиям образования звука.

Правильное речевое дыхание – **реберно-диафрагматическое** (комбинированный, или смешанный тип дыхания). Это наиболее глубокий тип дыхания, который позволяет долго и эмоционально говорить на выдохе. Техничность речи во многом определяется длительностью выдоха. Для этого должна быть хорошо развита нижняя группа мышц, которая и увеличивает объем воздуха. Поставленное речевое дыхание означает умение дышать глубоко, включать диафрагму, экономно распределять выдох. Существует ряд специальных упражнений, способных развить реберно-диафрагматическое дыхание. Кроме этого, в воспитании правильного дыхания большое значение имеет правильная осанка, которая обеспечивает свободное прохождение воздуха. Плечи во время речевого дыхания должны быть опущены вниз и оставаться в спокойном состоянии.

То, что многие учителя не умеют правильно дышать во время длительного говорения, можно констатировать буквально с первых слов приветствия, произнесенных после выдоха, на так называемом **остаточном воздухе**, когда речь строится без достаточной дыхательной опоры. Если выдох укорочен, педагог дышит чаще, вдыхает ртом неувлажненный и неочищенный воздух, который сушит и раздражает слизистую оболочку гортани и глотки, что ведет к хроническим катарам. Это значит, что правильное дыхание способствует хорошему физическому состоянию головного аппарата, а, как показывают специальные исследования, заболеваемость голосового органа у учителей составляет 40,2%. Ведь 50% рабочего времени педагог говорит, причем во время урока громче обычного. Шум в

классе иногда составляет 55–72 децибела, а интенсивность здорового голоса находится в пределах 65–74 децибела. То есть учитель говорит на пределе своих возможностей. Перенапряжение – одна из причин нарушения голоса. Правильное дыхание значительно снижает общую и голосовую нагрузку и укрепляет, развивает голосовой аппарат. Постановка дыхания – обязательное звено в системе упражнений для постановки голоса.

2. Голос. Гигиена голоса

Голос – следующая составная часть техники речи – совокупность разнообразных по высоте, силе и тембру звуков, которые произносит человек и которые служат ему в целях устного говорения. Голос образуется в гортани: струя выдыхаемого воздуха, проходя через сомкнутые голосовые связки, вызывает их колебание, в результате образуется очень слабый звук, который затем усиливается системой так называемых верхних и нижних резонаторов. В систему верхних резонаторов входят ротовая и носовая полости, черепная коробка. Они обеспечивают так называемую полетность голоса (посыл звука). Нижняя резонаторная система – грудная полость – обеспечивает **тембральную** (индивидуальную) окраску человеческого голоса. Усиленные резонаторами звуки распространяются не только в окружающую среду, но и по внутренним путям человеческого организма. Различные полости и трубки человеческого организма (трахея, бронхи, глотка, носоглотка и т. д.) развивают резонирование. Таким образом, человек представляет собой своеобразный «орган», звучащий во время речи. Развитие резонирования (комплекс специальных упражнений) способствует улучшению первоначальных звуков, звучанию устной речи в целом, помогает приобрести или заметно улучшить коммуникативные качества голоса, к которым относятся:

1. **Благозвучность** – чистота и ясность голоса, отсутствие неприятных признаков (гнусавость, шепелявость, картавость, сопение, сипота и др.). Голос красив эстетически и вызывает желание слушать. Это и отсутствие «звуков-паразитов» ([а-а-а], [э-э-э], [у-у-у]) в звучащей речи, которые не несут никакой смысловой нагрузки.

2. **Широта диапазона** – интервал между самым низким и самым высоким звуками, которые человек может выговаривать. Обычно диапазон звучащего голоса составляет одну-полторы октавы.

3. **Гибкость и подвижность** – способность голоса плавно, мягко и без проблем переходить с одной высоты звука на другую, с тихого звучания на громкое, переключать и смешивать регистры. Существует три вида регистров: нижний (низкий), средний (смешанный) и головной (верхний).

4. **Полетность** – хорошая звучность голоса и правильный посыл звука, которые обеспечивают хорошую слышимость даже на больших расстояниях при наименьшем напряжении говорящего. При неразвитом речевом дыхании звук голоса распространяется в пространстве плохо.

5. **Выносливость** – способность голоса выдерживать речевое напряжение без физиологических отклонений. Зависит от качества дыхания и резонирования, внутренней и внешней артикуляции.

6. **Помехоустойчивость** – способность голоса противостоять звуковым помехам, приспосабливаться к акустическим особенностям места говорения. Зависит от правильной дикции и звучности голоса.

7. **Экспрессивность и выразительность** – способность голоса и интонации эмоционально воздействовать на слушателей в зависимости от смысла сказанного. Зависит не только от физиологических, но и от психологических предпосылок полноты и звучности речи. Это и уверенность в себе, и душевный подъем, и увлеченность предметом разговора.

Особую выразительность голосу придает **интонация**, посредством которой передаются чувства человека. Также на экспрессивность голоса влияет **темп речи** – скорость, с которой проговариваются слова. Не меняя обычного темпа речи (для русской речи это примерно 120 слов в минуту), можно несколько замедлять, растягивать звучание отдельных слов, что придает голосу особую эмоционально-образную выразительность.

Наиболее часто встречающиеся недостатки речевого голоса следующие:

- афония – невыразительность (нехватка чистоты и звучности) голоса;
- дисфония – отсутствие устойчивого, ровного звучания (голос дрожит, часто срывается);
- фоностения – быстрая утомляемость голоса;
- псевдофоностения – прерывистость голоса, вызванная неумением человека руководить своими эмоциями.

Причинами этих недостатков являются неразвитость голоса, хронические и простудные заболевания, психическое и физическое утомление, курение, алкоголь. К заболеваниям голосовых связок ведет врожденная слабость голосового органа и несоблюдение правил гигиены. Укрепить голосовые связки можно путем ежедневной дыхательно-голосовой гимнастики от 10 до 20 минут. Такая гимнастика развивает и улучшает способности голоса. Она должна стать необходимой частью жизни каждого учителя, так как даже самые крепкие от природы голоса теряют с годами свою силу и мелодичность. Ведь голос – физиологический инструмент, который, подобно музыкальному инструменту, требует хорошей настройки, настоящей заботы о его технической сохранности. Специально отобранные упражнения предлагаются в данном пособии.

Обратить внимание следует на **требования гигиены голоса**, которые также помогают сохранять работоспособность речевого аппарата на долгие годы работы в школе:

1. После уроков 2–3 часа избегать разговоров.
2. После голосовой нагрузки в 20–30 минут оставаться в помещении, особенно в холодное время года.
3. Нельзя быстро ходить в холодные дни, так как больше холодного воздуха попадает в дыхательные пути.
4. Так как голосовой аппарат чувствителен к очень холодной, очень горячей, острой, сильно соленой пище, а также к алкоголю и курению, нужно избегать воздействия этих факторов.
5. Вдыхание меловой пыли вредно для голосового аппарата, поэтому тряпка для вытирания доски всегда должна быть влажной.
6. Необходимо избегать монотонности в речи, которая утомляет голосовой аппарат, так как при этом функционирует только одна группа мышц. Чем выразительнее и эмоциональнее речь, тем здоровее голосовые связки.
7. Ежедневно выполнять дыхательно-голосовую гимнастику от 20 до 30 минут.
8. Сухости в горле можно избежать, если перед голосовой нагрузкой прополоскать горло специальным раствором: 1 стакан теплой кипяченой воды + 1 чайная ложка соды + 1 капля йода.

3. Дикция

Еще одна очень важная часть техники речи – дикция (от лат. произнесение) – четкое и ясное произнесение звуков речи. Хорошая дикция зависит от «слаженной» и энергичной работы всего речевого аппарата, который включает губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое небо, маленький язычок, гортань, заднюю стенку глотки (зев), голосовые связки. Она обеспечивается также строгим соблюдением артикуляционных (произносительных) характеристик звуков. Вопросами литературного произношения занимается раздел языкознания «Орфоэпия». Освоение орфоэпических норм – это самый сложный вопрос не только техники речи, но и речевой культуры. Любое отклонение от норм произношения и ударения переключает внимание участников речевого взаимодействия с существа речи или высказывания на ее форму, отвлекает от восприятия смысла, раздражает. Этот вопрос сложен и потому, что нормы произношения в русском языке многочисленны, а ударение свободно, и потому, что многие считают строгую нормативность литературной речи излишней и несущественной, не уделяя ей должного внимания.

Проблема орфоэпической культуры для Беларуси особенно остра, так как часть населения в своей речевой практике пользуется двумя языками – белорусским и русским. Нетвердое знание орфоэпических норм двух языков ведет к речевым ошибкам. Буквы не всегда обозначают те звуки, которые нужно проговаривать. Например, необходимо говорить компе[тэ]нтный, ко[дэ]кс, [дэтэ]ктив и так далее, хотя в этих словах пишется буква *e*; коне[шн]о, деви[шн]ик, пуся[шн]ый, а не коне[чн]о, деви[чн]ик, пуся[чн]ый, как следует из правописания и т. д.

Огромное количество ошибок в постановке ударения. Говорят арест, газопровод, закупорить, кухонный и т. д. Примеров можно привести много, особенно в области заимствованных слов. Чтобы избежать таких ошибок, не следует пренебрегать обращением к словарям, заучивая постановку ударения и норму произношения гласных и согласных в русских или белорусских словах.

Проблемы с дикцией могут возникнуть также по причине «глотания» окончаний. Речь тогда выглядит как нечленораздельное бормотание. Существуют и такие недостатки дикции, как малоподвижность губ (отсутствии артикуляционной выразительности губ), произнесение «сквозь зубы» (отсутствие между зубами проема для выдыхаемого воздуха).

Хорошая дикция обеспечивается внятными, четким произнесением каждого гласного и согласного звука. Работа над ней включает ряд упражнений для разминки речевого аппарата и отработки чистоты звучания слов. Неплохим подспорьем здесь являются скороговорки и чистоговорки. Они помогают вырабатывать правильную дикцию, добиваться нужного темпа речи, четкого и выразительного звучания слов.

Следует принять во внимание следующие советы, соблюдение которых также помогает добиться правильной дикции:

1. Будьте внимательны и осторожны при произношении сочетаний *ae*, *ee*, *oe*, *ue* в личных формах глагола, не говорите: дум[аэ]т, зн[аэ]т, дел[аэ]т, зр[еэ]т, м[оэ]т, р[оэ]т, кр[оэ]т, волн[уэ]т, тоск[уэ]т и т. д. Произносите правильно: дум[ьи]т, зн[аи]т, дел[ьи]т, зр[еи]т, м[ои]т, р[ои]т, кр[ои]т, в[а]лн[уй]т, т[а]ск[уй]т и т. д.

2. Не пропускайте гласных звуков. Не говорите «япшел» вместо *я пошел*; «ятперь» вместо *я теперь*; «яграл» вместо *я играл*; «янапсал» вместо *я написал*; «моястра» вместо *моя сестра*.

3. Не удваивайте и не утраивайте согласные. Не говорите юнность, изьящный, инногда, зеллений, аттомный, изьявание, «Аннама куда идти?», «Арразве вы не знаете?», «А ссаами вы как думаете?» и т. п.

4. Следите за тем, чтобы согласные звуки *в* и *м*, находящиеся между гласными, были хорошо слышны, не проглатывайте их, не говорите «*ноуму*» вместо *новому*; «*готоуму*» вместо *готовому*; «*красиуму*» вместо *красивому*; «*самомалинькому*» вместо *самому маленькому*; «*саммосильному*» вместо *самому сильному*.

5. Не говорите «скоко», «стоко» вместо *сколько, столько*.

6. Отчетливо произносите начальный согласный звук, особенно в тех случаях, когда за ним следует другой согласный. Не говорите «орел звился» вместо *орел взвился*; «они прошли перед» вместо *они прошли вперед*; «друг отворилась верь» вместо *вдруг отворилась дверь*; «рак стоит у ворот» вместо *враг стоит у ворот* и т. п.

7. Договаривайте концы слов (не глотайте их), особенно в прилагательных, оканчивающихся на *-гий, -кий, -хий*, и в собственных именах на *-кий*. Не говорите «маленьк», «беленьк», «красненьк», «тих», «долг» вместо *маленький, беленький, красненький, тихий, долгий*. Не говорите «Ленск», «Михайловск», «Твардовск», «Маяковск» вместо *Ленский, Михайловский, Твардовский, Маяковский*.

8. Не спрессовывайте слова. Не создавайте бессмысленных и нелепых сочетаний вроде: «бьецероно» (*бьется ровно*), «флюгеранешумят» (*флюгера не шумят*), «чернелизбы» (*чернели избы*) и т. п.

Итак, подведем итог всему сказанному. Учитель только тогда может не беспокоиться о качестве звучания своей речи, когда он овладел следующими умениями:

- правильно дышит, чтобы обеспечить хорошую опору своему голосу;
- владеет коммуникативными качествами голоса, основными среди которых являются благозвучность, полетность, широта диапазона, выносливость, экспрессивность;
- дикционно чисто говорит, четко проговаривая буквы, не «склеивая», не «глотаая», не «спрессовывая» окончания слов, не нарушая орфоэпических норм литературного языка.

Теперь можно перейти к комплексному тренингу для отработки описанных выше умений, а также разобрать и усвоить несколько дыхательно-голосовых упражнений для ежедневной работы над голосом. Лучше всего их проделывать утром, перед началом уроков. Дыхательные упражнения полезно также выполнять и перед сном, так как это хорошее средство релаксации речевого аппарата и всего организма после психофизической нагрузки в школе. Дыхательные упражнения, выполняемые перед сном, способствуют расслаблению, успокоению организма, засыпанию.

II. КОМПЛЕКСНЫЙ ТРЕНИНГ

1. Сядьте ровно, не сутультесь, расслабьте мышцы спины, плечи опустите вниз. Теперь немного откиньте тело назад: спина стала крепкой, прямой; руки, шея, плечи – свободными и легкими. Такое положение тела должно быть привычным не только в момент голосовой работы на уроке, но и в жизни.

2. Научитесь правильно расходовать воздух, «добирать» его во время паузы, дышать легко и естественно:

- на 1, 2, 3, 4 – *вдох* через нос, *выдох* на 1, 2, 3, 4, 5, 6 – через полуоткрытый рот, отрабатывая реберно-диафрагматическое дыхание. Повторите несколько раз;
- медленный глубокий *вдох* – краткий резкий *выдох*;
- краткий глубокий *вдох* – замедленный *выдох*;
- глубокий медленный *вдох* – *выдох* несколькими равными порциями (толчками) с небольшими паузами;
- глубокий медленный *вдох* – *выдох* двумя неравными порциями: сначала толчок, затем медленно *выдыхайте* остаток, и наоборот, сначала медленно *выдыхайте*, затем пауза и вытолкните остаток;
- медленный глубокий *вдох*, а *выдох* со звуком [ф], затем *выдох* со звуком [ш] и *выдох* со звуком [с]. Старайтесь как можно дольше тянуть их звучание;
- *вдохните* и не дышите в течение 10 секунд, а затем медленно *выдохните*;
- *вдох* – *выдох* и не дышите в течение 10 секунд, а затем наполните легкие воздухом за несколько коротких и активных вдохов;
- медленный глубокий *вдох*, а *выдох* сделайте теплым, как будто греете руки.

3. Научитесь правильно «посылать» дыхание, находить для него «опору»:

- глубокий *вдох* и медленно *дуйте* на воображаемое пламя свечи, чтобы пламя не погасло;
- упражнение «Задуваем свечи». Задуйте *на выдохе* коротким «фу» сначала одну свечу, затем *вдох* и *на выдохе* задуйте две свечи, затем три, четыре... и, наконец, на *выдохе* задуйте десять свечей.

4. Выполните упражнения на тренировку «гибкости» дыхания:

- на одном *выдохе* произнесите 5 звуков [ф], делая короткие промежутки между звуками;

- в течение 30–40 секунд чередуйте звуки [ф-ш-ф-ш], делая незаметно добор воздуха.

5. Перейдите к резонированию. Упражнения на развитие верхних и нижних резонаторов:

- произнесите сочетание [ву] на выдохе, добиваясь «звучания в черепной коробке»;
- используя гласные У, О, А, Э, Ы, комбинируйте звучание верхних и нижних резонаторов: первую половину выдоха произносите [ву], вторую – «тяните» звучание гласного У, затем вдох, на выдохе сначала [ву], затем переход на гласный О и так далее со всеми остальными гласными;
- «расширьте» и «сузьте» гласные У, О, А, Э, Ы, (от тихого до максимально громкого и снова к тихому звучанию гласного на выдохе). Так с каждым гласным.

6. Проведите самомассаж лица и тела – это подготовка к голосовой работе:

- со звуком [м-м-м] или сочетанием [ву] простукивайте кончиками пальцев различные части лица, а затем туловища: щеки, верхнюю губу, нижнюю губу, подбородок, челюсть от подбородка до мочек ушей, крылья носа, надбровные дуги, лоб, голову, затылок, шею, плечи, грудь, живот, левую и правую руки, ноги.
- подготовьте голосовые связки к голосовой нагрузке (штрубас – извлечение звука, похожего на скрип, на выдохе или вдохе).

7. Выполните артикуляционную гимнастику – упражнения для «разогрева» губ, языка, нижней челюсти, принимающих непосредственное участие в говорении. После каждого упражнения следует сглатывать слюну:

- языком по кругу обведите альвеолы верхних, а затем нижних зубов 8–10 раз и столько же раз в противоположном направлении;
- языком упирайтесь то в левую, то в правую щеку 8–10 раз;
- языком упирайтесь то в нижнее, то в верхнее небо 8–10 раз;
- языком обведите внутреннюю сторону губ 8–10 раз, затем в противоположном направлении;
- заворачивайте язык к маленькому язычку и проделывайте пружинистые движения, помогая при этом челюстью;
- кусайте верхнюю губу, затем нижнюю, затем две губы вместе;
- «шинкуйте» язык зубами, выдвигая его вперед;
- губы растягивайте в улыбке и сжимайте в «трубочку» 8–10 раз;
- сжатые в «трубочку» губы перемещайте то влево, то вправо 8–10 раз;

- проделывайте круговые движения сжатыми губами 8–10 раз в одну, затем столько же раз в другую сторону;
- двигайте челюстью влево-вправо, вперед-назад, вверх-вниз, по кругу по 8–10 раз.

8. Проговорите с закрытым ртом:

- звуки [мг], [мгм], [тм];
- фразы: «Мама мыла раму», затем «Маша ела кашу».

9. Используя гласные У, О, А, Э, Ы, создайте слоги с разными согласными и тяните на выдохе, добиваясь красивого сочного звучания в среднем регистре: му-у-у, мо-о-о, ма-а-а, мэ-э-э, мы-ы-ы, ну-у-у, но-о-о, на-а-а, нэ-э-э, ны-ы-ы (и так далее с согласными б, в, д, к, р, л, с, т).

10. В среднем регистре выразительно произнесите свое полное имя *вполголоса, чуть громче и в полный голос.*

11. В нижнем регистре произнесите слова, стараясь передать своим голосом звучание большого колокола: бомм-бомм, донн-донн, звонн-звонн-звонн.

12. Постукивая кончиками пальцев по надбровным дугам, в верхнем регистре озвучьте различные согласные (м, н, л, р) в сочетании с гласными У, О, А, Э, Ы: ммумуму, ммомомо, ммамама, ммэмэмэ, ммымымы и т. д.

13. Растягивая звучание слогов, произнесите фразы в разных регистрах:

«Раазз, дваа, трии, четырее, пять, всее умееемм мыы считаать» – нижний регистр звучания;

«Отдыхаать умееем тожже, руки зза спину полложжим» – средний регистр звучания;

«Голловуу подднимем выше и ллегкоо, своободно дышимм» – верхний регистр звучания.

14. Пословицу «Учиться никогда не поздно» произнесите 3 раза: первый раз – вполголоса, второй – громко, третий – максимально громко, активно «отправляя» от себя звуки, но не крича.

15. Произнесите на одном дыхании:

- пошипите, как змея;
- похрипите, как во сне;
- простоните, как будто вам что-то болит;
- посмейтесь, как маленькая мышка, как большой медведь; злорадным смехом, веселым детским смехом, затем – вздох облегчения.

16. Сосчитайте от 1 до 10, переходя от тихого счета к громкому, постепенно усиливая звучание каждой цифры: 10 – очень громко, а затем несколько секунд покричите.

17. Прочитайте шутливое детское стихотворение на одном дыхании:

Хомка, Хомка, хомячок,
Полосатенький бочок,
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет,
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Хомка хочет сильным стать – вдох

на выдохе: Раз, два, три, четыре, пять! – *выдохнуть* оставшийся воздух.

18. Произнесите считалку:

«Как на горке на пригорке стоят тридцать три Егорки». Затем сделайте глубокий вдох, а на выдохе перечислите всех Егоров: раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. д.

19. Поработайте над дикцией. Каждую чистоговорку произнесите сначала беззвучно, одними губами, затем медленно и вполголоса, затем громко и быстро в среднем регистре, стараясь очень четко произносить каждое слово. Слаженно и энергично работают не только губы, язык, но и внутриглоточная артикуляция:

- «Кричал Архип пока охрип»;
- «Добыл бобов бобьель»;
- «Верзила Вавила весело ворочал виль»;
- «Голуби гуляли в голубятне»;
- «На меду медовик, а мне не надо медовика»;
- «У ежа – ежата, у ужа – ужата»;
- «Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов»;
- «Кумка кумке по секрету, а кумка всему свету»;
- «Мы ели, ели, ели у ели, но не доели»;
- «Мастерски массировать, а не массировать»;
- «Наново не ново, а заново»;
- «Пильщики пилильщики пилами пилили»;
- «Рыбак рыбачил, а рыбы не нарыбачил»;
- «У Сени и Сани в сетях сом с усами»;
- «Тень-тень-потетень, выше города плетень»;
- «Хохлаты хохлушки хохотали хохотом»;

- «Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке»;
- «Яшма в замше замшела».

20. А теперь поработайте со скороговорками, добиваясь четкого звучания при максимально быстром темпе:

- «Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали»;
- «Мама мыла Милу мылом, Мила мыла не любила»;
- «Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пошла к Лавру, Лавру на Фрола наврала»;
- «Шагал шакал с кошелкой, нашел кушак из шелка».

21. Проведите отработку интонации. Прочитайте текст скороговорок сначала как информационное сообщение, затем как агитационную речь и, наконец, как будто вы рассказываете сказку:

Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларькину жену, спорили, что у осы не усы, не усищи, а усики, что шит колпак не по-колпаковски, что вылит колокол не по-колоколовски. О пустяках спорить – дело упустить.

22. Прочитайте поговорки, выделяя голосом подчеркнутые слова и словосочетания. В соответствии со знаками препинания делайте паузы: запятая – незначительная пауза; двоеточие – длительная пауза; тире – достаточно длительная пауза; точка с запятой – длительная пауза в конце смыслового отрывка:

Кто хочет много знать – тому надо мало спать!

Кто хочет много знать – тому надо мало спать!

Красна птица перьем, а человек – ученьем!

Красна птица перьем, а человек – ученьем!

Испокон века: книга растит человека!

Тьма свету не любит; злой добро не терпит!

Всем известно: красна речь слушанием.

24. Представьте, что идет перемена и в аудитории шумно. Прочитайте объявления так, чтобы вас услышала вся группа:

- Ребята! Кто забыл тетрадь в 22 аудитории, обращайтесь к Ивановой Светлане из 10-ой группы.
- Господа театралы! Приходите завтра в Белорусский театр. Спектакль по пьесе известного драматурга Дударева. Билеты стоят недорого. Получите море удовольствия!

25. Сначала спрашивайте, а потом утверждайте:

- Яблоко от яблони недалеко падает?
- Яблоко от яблони недалеко падает!
- Шила в мешке не утаишь?

- Шила в мешке не утаишь!
- От топота копыт пыль по полю летит?
- От топота копыт пыль по полю летит!

26. Фразу «Снег пошел» попытайтесь произносить отчетливо, достаточно громко, в соответствии со смысловым заданием:

- спрашивайте, удивляясь;
- восхищайтесь и радуйтесь;
- огорчайтесь смене погоды;
- грустите, потому что не любите зиму.

А теперь поработайте с фразой «Мы пойдем в театр»:

- спрашивайте, удивляясь;
- спрашивайте и просите одновременно;
- спрашивайте, уточняя так ли это;
- радостно сообщайте об этом.

27. Релаксация голосового аппарата. При слабом *вдохе* произнесите звук [т-т-т] на *выдохе*, при этом нижнюю челюсть оставьте опущенной и расслабьте все мышцы. Прodelайте это еще два раза. Через 2–3 минуты релаксации энергично встаньте и сделайте еще раз глубокий реберно-диафрагматический *вдох*.

28. Упражнения закончены, мысленно поблагодарите себя за проделанную работу.

III. ДЫХАТЕЛЬНО-ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вариант 1

Положение тела – сидя.

1. На счет 1, 2, 3, 4 сделайте глубокий *вдох* через нос, выпячивая живот, раздвигая ребра. На счет 5, 6 задержите дыхание, а затем медленно *выдохните* через полукрытый рот, втягивая живот.

2. Сделайте 5–6 *вдохов* и *выдохов* через правую и левую ноздри, попеременно закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Максимально расслабьте все мышцы лица и тела. Сделайте несколько обычных пассивных *вдохов* и *выдохов*. Затем выполните следующее: короткий глубокий *вдох*, *выдох*, задержите дыхание на 3–4 секунды, опять глубокий *вдох*, задержите дыхание на 5 секунд и медленный *выдох*, втягивая живот.

4. Сделайте медленный *вдох* и резкий *выдох* через рот. Выполните 3–4 раза.

5. Упражнение «Цветочный магазин». Представьте, что вы нюхаете цветок. *Вдох* – короткий, шумный, через нос, *выдох* – со звуком [пф], длинный. Сделайте 3–4 раза.

6. На *вдохе* произнесите 5–10 звуков [ф], делая короткие промежутки между ними. Затем медленный *выдох*.

7. Перейдите к резонированию. Упражнение «Надоедливый комар». Вместе с глубоким *вдохом* разведите ладони. Сводите их медленно со звуком [з-з-з]. Замедляя движение рук, сдерживайте интенсивность *выдоха*, обеспечивая «опору дыхания». И наконец, «убейте комара», хлопнув ладонями, *выдохнув* остаток воздуха и дав полную свободу дыхательным мышцам.

8. Упражнение «Стон». Вообразите, что у Вас болит горло. Негромко произнесите звук [м] с целью успокоить боль. Стон свободный на *выдохе* в среднем регистре.

9. Укрепите «стон» гласными У, О, А, Э, Ы: на *выдохе* несколько секунд произнесите звук [м], затем плавно перейдите на звучание гласного и «тяните» его, используя оставшийся воздух. Так с каждым гласным.

10. Протяните гласные У, О, А, Э, Ы следующим образом: первые 5 секунд тихо, затем 5 секунд увеличивая громкость, заключительные 5–10 секунд – звук наибольшей громкости.

11. Вибрирующий массаж (по С. Т. Никольской). Одновременно с энергичным постукиванием кончиками пальцев по поверхности основных резонаторов (верхних и нижних) «тяните» на выдохе определенные звуки:

ПРОИЗНОСИТЕ

МАССИРУЙТЕ

[м]	—————	лоб
[м]	—————	крылья носа
[в]	—————	верхнюю губу
[з]	—————	нижнюю губу
[ж]	—————	верхнюю часть грудной клетки
[м]	—————	нижние боковые части грудной клетки справа и слева
[м]	—————	спину в области поясницы

12. Артикуляционная гимнастика. Каждое упражнение повторите 8–10 раз. После каждого упражнения следует сглатывать слюну:

- движение челюстью: вперед – назад, вправо – влево, круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки;
- чередование положения губ: растяните в улыбке, соберите в «трубочку», «трубочку» перемещайте влево, вправо;
- чередование положения «широкого» языка и «узкого». Выдвиньте его вперед: на раз – высуньте «широкий» язык, на два – спрячьте, на три – высуньте «узкий» язык, на четыре – спрячьте и т. д.;
- чередование движений высунутого языка: вверх – вниз, влево – вправо;
- чередование следующих движений языка (при остром кончике): отодвиньте язык вглубь рта – приблизьте к передним приоткрытым зубам. Постарайтесь проделывать это с убыстрением темпа движений языка.

13. Начинаем говорить. Произнесите, растягивая звучание, цепочку из гласных. Сделайте это сначала беззвучно, одними губами, затем шепотом, затем вполголоса и громко:

У – О – А – Э – Ы	Э – Ы – У – О – А
О – А – Э – Ы – У	Ы – У – О – А – Э
А – Э – Ы – У – О	

А теперь в таком же порядке произнесите сочетания из гласных:

УО – УА – УЭ – УЫ	ЭУ – ЭО – ЭА – ЭЫ
ОУ – ОА – ОЭ – ОЫ	ЫУ – ЫО – ЫА – ЫЭ
АУ – АО – ЭА – ЭЫ	

14. Произнесите сочетания согласных и гласных, четко выговаривая каждый звук:

ПУ – ПО – ПА – ПЭ – ПЫ

БУ – БО – БА – БЭ – БЫ...

Добавляйте далее согласные д, х, к, г, н, м, ф, в, л, р, ч, ц, с, ш, щ, з, ж.

15. Прочитайте сочетания согласных в слогах беззвучно, одними губами, затем вполголоса и громко. Одновременно работайте над ускорением темпа:

ПТУ – ПТО – ПТА – ПТЭ – ПТЫ

БТУ – БТО – БТА – БТЭ – БТЫ...

Добавляйте далее согласные д, х, к, г, н, м, ф, в, л, р, ч, ц, с, ш, щ, з, ж.

16. Поработайте с чистоговорками и скороговорками из комплексного тренинга.

17. Прочитайте текст скороговорки (по Л. Г. Антоновой) в разных регистрах: сначала в нижнем, затем в среднем и верхнем. Делайте незаметный добор воздуха в момент логических пауз:

Наш Филат не бывает виноват, у нашего Филата всегда Маланья виновата, у самого лоб что лопата, да ума небогато. Пойдет – не дойдет, сядет да вздремнет, а вздремнет не вздремнет, так хоть всхрапнет, всхрапнет, да присвистнет, присвистнет да проснется, проснется да вновь свернется: мол, я – не я, да и лошадь не моя. Так и живет, себе не гожд, да и людям не пригожд.

18. Прочитайте поговорки и пословицы, собранные И. П. Кудреватых и А. Ф. Калашниковой, тренируя темп речи: сначала очень медленно, растягивая звучание гласных, затем в среднем темпе и быстро. Выделяйте голосом подчеркнутые слова. Делайте *вдох* (//) и добор воздуха (/) в указанных местах:

- // В ком нет добра, в том и правды мало.
- // На правду мало слов: / либо «да», либо «нет».
- // Почитай учителя как родителя.
- // Дерево и учитель познаются по плоду.
- // Горька порой работа, / да хлеб от нее сладок.
- // Горе на двоих – полгоря, / а радость на двоих – две радости.
- // Все хорошо, что хорошо кончается.

19. А теперь прочитайте эти пословицы, обратив особое внимание на выразительность. Ударными делайте слова по смыслу.

20. Релаксация. Закройте глаза, расслабьте мышцы, установите ровное, спокойное дыхание. Сделайте глубокий *вдох*, затем на несколько секунд задержите дыхание и со звуком [ф-ф-ф] медленно *выдохните*. Через 1–2 минуты откройте глаза и скажите вслух: «Мне хорошо. Я иду на работу. Мне все будет по силам».

Вариант 2

Положение тела – стоя.

1. Спина прямая, руки, шея, плечи свободные и легкие. Ноги немного шире, чем на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. На 1, 2, 3 нагибайтесь вперед – *вдох* через нос, разгибайтесь – *выдох* через полуоткрытый рот. Повторите 4–6 раз.

2. Упражнение «Дровосек». Ноги на ширине плеч. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой и глубоко *вдохните*, сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (воображаемый удар топором), и короткий *выдох* через рот.

3. Упражнение «Проколотый мяч». Нажимая двумя руками на воображаемый мяч, выпускайте из него воздух. Сделайте медленный глубокий *вдох* и, изображая голосом звук [с-с-с], медленно *выдыхайте* воздух, постепенно сводя ладони.

4. Короткий вдох, задержка дыхания. Сделайте 5 маленьких шажков вперед, выдохните, задержите дыхание, затем 5 маленьких шажков назад. Упражнение повторите 3–4 раза.

5. Упражнение «Насос». Наклоняясь вперед, накачивайте воздух воображаемого насоса автомобиля. *Вдох* короткий, ладони, сжатые в кулаки, подтяните к груди. *Выдох* со звуком [ф-ф-фу], руки с усилием опустите вниз. Повторите 4–5 раз.

6. Упражнение «Трубач». Одну руку поставьте на пояс, другую, со сжатой ладонью в кулак, поднесите ко рту и, выдувая воздух, беззвучно «протрубите» мотив песни:

«Закаляйся! Если хочешь быть здоров,
Постарайся обойтись без докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!»

Можете делать добор воздуха, но лучше постарайтесь «протрубить» на одном дыхании.

7. Упражнение «Звукоподражание». Выполняйте сидя. На одном *выдохе* усиливайте и ослабляйте звук:

- шум ветра [ш-ш-ш];
- писк комара [з-з-з];
- жужжание жука [ж-ж-ж];
- жужжание осы [жь-жь-жь];
- рычание собаки [р-р-р].

8. Упражнение «Кипящий чайник». Сделайте глубокий *вдох*, а на *выдохе* изобразите пар, выходящий из-под крышки кипящего чайника.

Медленно «выпустите пар» со звуком [пф-пф-пф], постепенно втягивая живот. Повторите 3–4 раза.

9. Упражнение «Зовем и отправляем». Гласные У, О, А, Э, Ы «тяните» на *выдохе* следующим образом: несколько секунд звук «зовите» к себе, затем «отправляйте». Так со всеми гласными.

10. Самомассаж. На *вдохе* кончиками пальцев поглаживайте части лица и тела, на *выдохе* энергично постукивайте ими по поверхности только что поглаженных мест. Сначала погладьте и простучите нос, крылья носа, затем щеки, верхнюю губу, нижнюю губу, подбородок до мочек ушей, надбровные дуги, лоб, голову, шею, грудь, живот.

11. Штробас – подготовьте голосовые связки к голосовой нагрузке (извлеките звук, похожий на скрип, на *выдохе* или *вдохе*).

12. Артикуляционная гимнастика. Упражнения для «разогрева» губ, языка, нижней челюсти, принимающих непосредственное участие в говорении. После каждого упражнения сглатывайте слюну:

- поработайте челюстью: вперед – назад, вверх – вниз, влево – вправо, круговые движения, при этом попробуйте тянуть звук [а];
- собранные «трубочкой» губы подвигайте в разных направлениях;
- «вывалите» язык как можно дальше вперед и подержите его напряженным. Спрячьте и снова «вывалите». Повторите это 3–4 раза;
- попробуйте создать языком 4 положения: «лопаточка», «ковшик», «иглолочка», «трубочка». Чередуйте попеременно каждое положение, стараясь делать это быстро. Повторите 3–4 раза.

13. Беззвучно, одними губами, затем шепотом, затем вполголоса и громко произнесите гласные:

У – О – А – Э – Ы	Э – Ы – У – О – А
О – А – Э – Ы – У	Ы – У – О – А – Э
А – Э – Ы – У – О	

А теперь в таком же порядке произнесите сочетания из гласных:

УО – УА – УЭ – УЫ	ЭУ – ЭО – ЭА – ЭЫ
ОУ – ОА – ОЭ – ОЫ	ЫУ – ЫО – ЫА – ЫЭ
АУ – АО – ЭА – ЭЫ	

14. Добавляйте согласные п, б, д, х, к, г, н, м, ф, в, л, р, ч, ц, с, ш, щ, з, ж к гласным У, О, А, Э, Ы, четко произнося каждый слог:

ПУ – ПО – ПА – ПЭ – ПЫ
БУ – БО – БА – БЭ – БЫ и т. д.

15. Упражнение «Колокола». Поработайте в разных регистрах. Проделайте это 3–4 раза:

БОМ – БОМ – БОМ – на *выдохе*, нижний регистр звучания;
БАМ – БАМ – БАМ – на *выдохе*, средний регистр звучания;

БИМ – БИМ – БИМ – на выдохе, верхний регистр звучания.

16. Прочитайте детские стихи с нарастанием силы голоса, делая *вдох* (//) и *добор воздуха* (/) в указанных местах:

// Ночь, уснули птицы

Тише, тучи, тише – на выдохе, вполголоса.

Левой, правой, левой, правой

На парад идет отряд, /

Барабанщик очень рад – громко, «чеканя» слова.

// Ветры, бури, ураганы, /

Дуйте, что есть мочи,

// Вихри, вьюги и бураны, /

Разыграйтесь к ночи – во всю силу голоса.

17. Поработайте над скороговорками, тренируя темп речи. Сначала прочитайте скороговорку очень медленно, растягивая гласные, затем все быстрее и быстрее:

- В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.
- Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон.
- Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
- Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
- Расскажи мне про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

18. Прочитайте реплики литературных персонажей, собранные Л. Г. Антоновой, передавая интонацией душевное состояние героя, выделяя голосом подчеркнутые слова:

- «Николенька, полно сердиться! Извини меня, если я тебя обидел...» – сказал он мне простым, кающимся голосом (Л. Н. Толстой).
- «Я ни в чем не виновата! Уверю вас!» – сказала она тихо, но решительно (Л. Чарская).
- «И она еще спрашивает? И она еще осмеливается спрашивать?! Неисправимая притворщица!» – кричала или даже взвизгивала мачеха, размахивая руками, как ветряная мельница своими крыльями (Ш. Перро).
- «Имей в виду: я на тебянисколько не сержусь! Клянусь!» – сказал он таким веселым голосом, что у меня словно камень упал с души (В. Драгунский).

- «Ну, я вижу – с тобой каши не сварить!..» – с сожалением протянул Мишка (В. Драгунский).

19. Релаксация. Сядьте, слегка согнув спину и склонив голову. Ноги расставлены и опираются на всю стопу, руки лежат на бедрах, кисти свободно свисают. Глаза закрыты. Максимально расслабьте все мышцы. Теперь попеременно напрягайте и расслабляйте мышцы лица. С этой целью как бы «надевайте» на себя маски гнева, удивления, хитрости, восхищения, печали, радости. Теперь при слабом *выдохе* произнесите звук [т-т-т] и оставьте челюсть на несколько секунд в опущенном положении. Сделайте несколько глубоких *вдохов* и *выдохов*, энергично встаньте. Потяните мышцы спины при помощи поднятия рук вверх. Вы готовы к дальнейшим действиям!

Вариант 3

Положение тела – лежа.

1. Руки вдоль тела, глаза закройте. Сделайте 5–6 глубоких *вдохов* через нос, *выдохов* через рот.

2. Руки вытяните за головой и соедините в «замок». Растягивая межреберные мышцы, спокойно *вдохните* через нос, задержите дыхание, немного покатитесь вправо. Снова повернитесь на спину и сделайте *выдох* через рот. *Вдохните*, задержите дыхание и покатитесь влево. Лягте на спину – *выдох*. Повторите это упражнение 3–4 раза.

3. Руки вдоль тела. Глубокий *вдох*, задержите дыхание, поднимите согнутые ноги в коленях, немного подержите, опустите и медленно *выдохните*. Повторите это 3–4 раза.

4. Руки за головой соедините в «замок». На *вдохе* руками приподнимите голову. Тяните подбородок к груди. На *выдохе* со звуком [ф-ф-ф] примите исходное положение. Повторите это 3–4 раза.

5. Перевернитесь на живот, сделайте упор на локтях. Короткий *вдох*. *Выдох* – сильный, через губы, собранные в «трубочку», старайтесь как бы задуть свечу, которая находится от вас на некотором расстоянии.

6. Сядьте на стул. Сделайте медленный глубокий *вдох* и медленно, через собранные в «трубочку» губы, *выдыхайте*. Повторите 2–3 раза.

7. Глубокий *вдох*, а на *выдохе* произносите поочередно звуки [п], [ш], пока хватает дыхания. Повторите 2–3 раза.

8. Постукивая указательными пальцами по крыльям носа, сделайте медленные *вдохи* и *выдохи*. Рот закрыт. Повторите это 3–4 раза.

9. Упражнение «Проколотый мяч». На выдохе со звуком [с-с-с] долго «выжимайте» воздух из проколотого мяча. Делайте это с некоторым напряжением рук, сжимая воображаемые «бока» мяча.

10. Упражнение «Сдувание пушинок». Представьте, что вы сдуваете пушинки с рукава. После медленного *вдоха* сдуйте столько пушинок, насколько хватит дыхания.

11. Вибрационный массаж (по Э. Черели). С энергичным постукиванием пальцев по разным частям тела *на выдохе* «тяните» определенные звуки:

[ми-ми-ми] – постукивание от середины лба до ушей и обратно;

[ни-ни-ни] – под глазами, от крыльев носа до ушей и обратно;

[ви-ви-ви] – от середины верхней губы до ушей и обратно;

[зи-зи-зи] – от середины подбородка до ушей и обратно;

[ж-ж-ж] – по верхней области груди;

[да-да-да] – по нижней части груди;

[ми-ми-ми] – по животу.

12. Позевайте 2–3 раза с открытым ртом. Теперь 2–3 раза позевайте с закрытым ртом.

13. Проговорите гласные У, О, А, Э, Ы с закрытым ртом.

14. Упражнение «Полет звуков». Представьте, что звук летает в воздухе, то приближаясь, то удаляясь от вас. Тяните гласные У, О, А, Э, Ы то слабее, то сильнее, то быстрее, то медленнее *на выдохе*.

15. Работа с сочетанием [га]. Чередуйте хлопки с сильным *на выдохе* проговариванием [га]:

- 1 хлопок – [га];
- 2 хлопка – [га, га];
- 3 хлопка – [га, га, га] и т. д.

16. Проговорите четко сочетания в следующем порядке:

У–МУ–МУ О–МО–МО А–МА–МА Э–МЭ–МЭ Ы–МЫ–МЫ

У–НУ–НУ О–НО–НО А–НА–НА Э–НЭ–НЭ Ы–НЫ–НЫ

У–ЛУ–ЛУ О–ЛО–ЛО А–ЛА–ЛА Э–ЛЭ–ЛЭ Ы–ЛЫ–ЛЫ

Продолжите с согласными р, б, п, д, х, к, г, ф, в, ч, ц, с, ш, щ, з, ж.

17. Артикуляционная гимнастика. После каждого упражнения сглатывайте слюну:

- пожуйте, как жвачку, свой язык;
- вытяните язык и постарайтесь дотянуть его до кончика носа;
- вытяните язык и постарайтесь дотянуть его до края подбородка;
- сделайте беспорядочные движения вытянутым вперед и собранным в «трубочку» языком;

- «втяните» в рот губы и несколько раз «протяните» их по зубам;
- чередуйте положение губ в улыбке и в «трубочке»;
- подвигайте беспорядочно челюстью, разминая ее;
- острым языком сильно упирайтесь поочередно то в левую, то в правую щеку;
- сделайте 6–7 круговых движений кончиком языка по альвеолам зубов, сначала слева направо, затем справа налево.

18. Упражнение «Считаем этажи». Очень тихо *на выдохе* проговорите фразу: «Проходим первый этаж». Затем немного громче: «Проходим второй этаж», еще громче: «Проходим третий этаж» и т. д. В конце громко и «полетно»: «Проходим десятый этаж».

19. Пословицу *Кто рано встает, тому бог дает* произнесите *на выдохе* 3 раза (сначала вполголоса, затем громко и очень громко).

20. Прочитайте стихотворение в разных регистрах звучания: нижнем, среднем, верхнем, делая *вдох* (/ /) и *добор воздуха* (/) в указанных местах:

// Унеси меня, мой змей,
 Прямо в небо поскорей!
 / В небе я хочу кружиться,
 / В небе я хочу носиться,
 // И хочу я, словно птица,
 Улететь за сто морей! (М. Карем)

21. Поработайте над скороговорками и чистоговорками из комплексного тренинга.

22. Релаксация. Примените один из способов успокоения голосового аппарата из предыдущих вариантов дыхательно-голосовых упражнений или из комплексного тренинга.

Из предложенных упражнений можно выбрать те, которые понравились и составить свой индивидуальный дыхательно-голосовой комплекс на 10–20 минут. Главное, чтобы упражнения для тренировки речевого дыхания, постановки голоса и отработки дикции выполнялись каждый день и это приносило удовольствие. Здоровья и успехов всем, кто решил осваивать новое дело.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение уровня речевой культуры учителя немислимо без совершенствования речевого аппарата. Нельзя говорить с детьми, пережевывая текст, «съедая» начало или конец слов, заменяя одни звуки другими или объединяя отдельные слова в одно бессмысленное сочетание. Такая речь искажает смысл высказывания и производит неприятное впечатление. Очень правильно и точно по этому поводу высказался К. С. Станиславский: «Слова с подмененными буквами представляются мне теперь человеком с ухом вместо рта, с глазом вместо уха, с пальцем вместо носа... Выпадение отдельных букв и слогов – то же, что провалившийся нос, выбитый глаз или зуб, отрезанное ухо или другие подобного рода уродства. Когда у некоторых людей от вялости или небрежности слова слипаются в одну бесформенную массу, я вспоминаю мух, попавших в мед; мне представляется осенняя слякоть и распутица, когда все сливается в тумане».

Совершенствование речевого аппарата связано с укреплением дыхания и голоса, а также с выработкой четкой, ясной дикции и литературного произношения. Голосовые изъяны всегда можно устранить, если захотеть этого! Нужно использовать все возможные средства, чтобы не «потерять» голос, быть всегда «в голосе», то есть чувствовать, что ты способен управлять своим звуком, что твой голос звучит сильно, красиво, что он способен привлечь внимание, вызвать интерес у учеников, заставляет их думать, понимать, переживать вслед за тобой.

Примечателен факт из жизни того же К. С. Станиславского, который, приступив к занятиям по исправлению своей речи, дал обет: «Буду все время, постоянно следить за собой и за постановкой голоса! Превращу жизнь в сплошной урок! Таким путем я разучусь говорить неправильно».

А разве есть другой путь?

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Л. А. Развитие речи. Уроки риторики : попул. пособие для родителей и педагогов. Ярославль, 1997.
2. Введенская Л. А., Павлова Л. Г. Культура и искусство речи. Ростов н/Д., 1995.
3. Гойхман О. Я., Надеина Т. М. Речевая коммуникация : учебник / под ред. проф. О. Я. Гойхмана. М., 2001.
4. Далецкий Ч. Практикум по риторике. М., 1996.
5. Каляда А., Шагідзевіч А. Сцэнічная мова : дапаможнік. Мінск, 1993.
6. Козлянинова И. П., Чарели Э. М. Речевой голос и его воспитание. М., 1985.
7. Культура речи (Орфоэпия. Лексика. Фразеология) : учеб.-метод. пособие слов. типа / сост. И. П. Кудреватых, А. Ф. Калашникова. Минск, 2004.
8. Никольская С. Т., Майорова А. В., Осокин В. В. Выразительное чтение. Л., 1990.
9. Педагогическое речеведение : слов.-справ. / сост. А. А. Князьков; под ред. Т. А. Ладыженской и А. К. Михальской. М., 1998.
10. Русецкий В. Ф. Культура речи учителя : учеб. пособие. Минск, 1999.
11. Савкова З. В. Как сделать голос сценическим. М., 1975.
12. Станиславский К. С. Собрание сочинений. В 9 т. М., 1990. Т. 3.
13. Сямёнава В. В. Асновы педагагічнага майстэрства : вучэб.-мета-дапам. Мінск, 1997.
14. Шилов Л. А. Голоса, зазвучавшие вновь. М., 1987.
15. Язовицкий Е. В. Говорите правильно. Эстетика речи. Книга для учащихся. Л., 1969.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ТЕХНИКИ РЕЧИ	4
1. Речевое дыхание	4
2. Голос. Гигиена голоса	5
3. Дикция	7
II. КОМПЛЕКСНЫЙ ТРЕНИНГ	10
III. ДЫХАТЕЛЬНО-ГОЛОСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	16
Вариант 1	16
Вариант 2	19
Вариант 3	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
ЛИТЕРАТУРА	26

Учебное издание

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЕЧИ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методическое пособие

Автор-составитель
Земцова Елена Антоновна

Редактор О. Н. Мазуро
Техническое редактирование и компьютерная верстка А. Н. Ахремчик

Подписано в печать 26.10.06. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Печать Risc. Усл. печ. л. 1,6. Уч.-изд. л. 1,8. Тираж 300 экз. Заказ **610**

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка».
ЛИ № 02330/0133496 от 01. 04. 04.
ЛГ № 02330/0131508 от 30. 04. 04.
220050, Минск, Советская, 18