

Принята на заседании методического
совета

от «15» октября 2020г.

Протокол № 2

Утверждаю

Директор ГБПОУ «СТАПМ им.
Д.И. Козлова»


Климов В.Ф.

«15» октября 2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Сценическая речь»**

Направленность: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 16 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель (разработчик):
Самохина В.Б.

Самара
2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Формы контроля и оценочные материалы	9
4. Организационно - педагогические условия реализации программы	12
5. Список литературы	13
6. Приложение № 1.....	17
7. Приложение № 2.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Сценическая речь**» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет **художественную** направленность, рассчитана на **ознакомительный** уровень освоения.

Содержание данной Программы направлено на освоение обучающимися искусства сценической речи, позволяющего грамотно строить свою речь, контролировать звучность и силу голоса, чётко произносить текст, понимать принципы работы с литературным произведением и уметь находить подтекст произведения.

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена её практической значимостью, так как необходимо научить современных детей и подростков правильному произношению, использованию литературного русского языка в повседневной жизни, повысить общую и речевую культуру школьников.

Грамотная, четкая речь - непременное условие не только публичного выступления, но и устного ответа учащегося при изучении любого предмета в общеобразовательной школе. Развитые речевые навыки необходимы любому человеку как в профессиональной деятельности, так и в межличностном общении.

Педагогическая целесообразность Программы

Обучение по данной Программе способствует развитию речевого дыхания, фонематического слуха учащихся; формированию умений и навыков правильного воспроизведения звуков; развитию артикуляционного аппарата и коррекции нарушений устной речи.

В данном случае речь идет не о логопедических нарушениях звукопроизношения. Многие дикционные недостатки при произнесении какого-либо текста проявляются в вялости, бедности или манерности речи, в «проглатывании» слогов и окончаний слов, что снижает впечатление от сценического выступления, затрудняет взаимодействие со сверстниками взрослыми.

Педагогическую целесообразность Программы обеспечивают адекватные формы и методы образовательной деятельности,

соответствующие возрастным особенностям и познавательным интересам детей.

Образовательный процесс основан на доверительных отношениях педагога с учащимися и на принципе деятельностного подхода к обучению. Применяемые на занятиях активные методы обучения (разыгрывание ролей, речевой тренинг, имитационные игры, активное проигрывание, драматизация), сочетаются с технологиями продуктивного чтения и полностью соответствуют линии развития оценочной самостоятельности учащихся, благодаря которой закладываются умения различать известное и неизвестное, оценивать результат собственной учебной работы.

В процессе занятий у учащихся постепенно формируются навыки правильного дыхания, грамотно построенной литературной речи, четкого произношения, контроля звучности и силы голоса; расширяется словарный запас; развивается понимание принципов работы с литературным произведением, умение находить его подтекст. Параллельно появляется свобода в общении, в том числе с аудиторией зрителей, повышается культура поведения, формируется читательский вкус, эстетическое мировоззрение современных детей.

Отличительные особенности Программы

Характерными особенностями данной Программы являются широкие возрастные рамки (16-17 лет) при одинаковом тематическом содержании. Определяющим фактором в данном случае становится дифференцированный, адекватный возрасту личностно-ориентированный подход, подбор текстового материала и организация учебного процесса с учетом ведущего вида деятельности учащихся среднего и старшего возраста обучающихся.

Цель и задачи Программы

Цель: раскрыть возможности голосового аппарата обучающихся, развить творческие способности через приобщение к миру литературы и художественному чтению.

Задачи:

Обучающие:

- обучение художественному чтению произведений;
- обучение навыкам работы с текстом, интонационным особенностям знаков препинания;
- формирование навыков анализа художественных произведений;
- формирование знаний и навыков употребления литературной речи, владения языковыми нормами;
- формирование навыков сохранения и укрепления общего здоровья, профилактики ЛОР-заболеваний.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков, воспитание культуры межличностного общения, способов конструктивного взаимодействия в коллективе;
- воспитание культуры речи, ценностного отношения к отечественным языковым традициям;
- обогащение внутреннего мира детей, кругозора и общей эрудиции.

Развивающие:

- развитие творческого потенциала и личностных качеств (памяти, внимания, наблюдательности, слухоречевой координации);
- расширение голосового диапазона, акустических возможностей голоса;
- формирование и развитие эстетического вкуса посредством знакомства с лучшими образцами мировой литературы.

Категория обучающихся

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 16 до 17 лет.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Формы организации образовательной деятельности режим занятий

Форма организации образовательной деятельности – групповая. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Количество детей в группе – 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы, обучающиеся:

будут знать:

- основные понятия: звук, высота и сила звука, резонирование, диапазон, дикция, артикуляция, орфоэпия, текст, подтекст произведения и его характер;
- основные правила орфоэпии;
- принципы логических ударений, речевой и смысловой нагрузки;
- общие сведения о сохранении здоровья голосового аппарата, его строении и принципах работы;

будут уметь:

- контролировать звук и интонации своего голоса;
- правильно произносить гласные и согласные звуки в различных сочетаниях;
- пользоваться разными типами дыхания;
- выполнять комплекс дыхательных, речевых, артикуляционных упражнений, разминку языка и губ;
- производить разбор простого текста;
- уметь определять характерность персонажа произведения по его речевым характеристикам;
- уметь ставить логическое ударение в смысловом отрезке текста;
- четко произносить скороговорки, чистоговорки до 8 слов;
- выразительно читать предварительно разобранный текст;

владеть навыками:

- литературной речи в движении;
- планомерной работы (индивидуальной и групповой) над художественным текстом;
- публичных выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Постановка сценической речи	68	16	52	
2.1.	Техника речи	20	4	16	Прослушивание
2.2.	Дикция	20	4	16	Прослушивание
2.3.	Орфоэпические нормы русского языка	10	4	6	Публичные выступления
2.4.	Работа над текстом	18	4	14	Анализ роста речевого исполнительского мастерства
3.	Итоговое занятие	2		2	Литературная гостиная, концерт
	ИТОГО:	72	17	55	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и в помещениях образовательной организации. Ознакомление с содержанием работы.

Структура занятия. Порядок разминки.

Практика. Разминка. Выполнение игровых двигательных-речевых упражнений, определение исходных данных детей на начало обучения.

Игры «Походка», «Превращение».

Раздел 2. Постановка сценической речи

Тема 2.1. Техника речи

Теория. Образование голоса, речь. Механизм дыхания, вдох – выдох. Типы дыхания. Особенности звука: направление (фокус), высота (диапазон), сила. Линия звучания голоса, тембр. Речь, интонация, выразительность речи. Речь и движение.

Практика. Выполнение игровых двигательных-речевых упражнений: «Чашка», «Одуванчик», «Насос», «Звонок». Комплекс упражнений для координации речевого дыхания и звука в среднем регистре (постепенное

введение в дыхательные упражнения согласных, гласных, слогов, слов, фраз). Речевые упражнения с увеличением слов от трех до пяти. Речевая гимнастика «Скороговорки», «Памятник пословице». Игры на развитие внимания, регуляцию силы звука: «Сони», «Добьюсь цели», «Шутка», «Подбери рифму», «Сочини сказку».

Тема 2.2. Дикция

Теория. Речевой аппарат, дикция, артикуляция. Дикционные недостатки. Гласные звуки и их классификация. Согласные звуки. Классификация согласных звуков в сочетании с гласными в словах, фразах, текстах.

Практика. Тренировка произнесения гласных звуков в различных словах на материале пословиц, загадок, скороговорок и специально подобранных текстов. Речевые игры: «Колыбельная», «Гудок», «Дудочка». Игры: «Сочини рассказ», «Жизнь замечательных вещей», «Сочини рассказ про одну букву». Работа над образом. Анализ мимики лица. Игры: «Знакомство», «Зеркало»

Тема 2.3. Орфоэпические нормы русского языка

Теория. Понятие орфоэпии, произношение. Речь письменная и устная. Буква и звук. Язык, его функции. Ударение в слове. Основные правила орфоэпии.

Практика. Игровые упражнения на произнесение гласных звуков [о], [а] в ударном слоге; гласных звуков [о], [а] в предударном слоге; в начале слова; в слогах после ударного гласного; в слогах, удаленных от ударного гласного на 2-3 слога; безударных гласных звуков [йа] и [йэ]; [йо], в буквосочетаниях «яе» и «ае»; согласных звуков [ч], [щ]; [ж], [ш], [ц]; звонких согласных в конце слова; сочетания согласных [сч] и [зч]; звонких согласных перед глухими; глухих согласных перед звонкими. Игры со словами: «Логориф», «Отгадай слово!», «Летает, не летает!» Игры со словами, развивающие связную образную речь: «Сочини акrostих», «Сочини метаграмму», «Сочини анаграмму», «Разгадай анаграмму».

Тема 2.4. Работа над текстом

Теория. Выразительные возможности звучащей речи. Правила логического чтения текста: речевой такт, логические паузы, знаки препинания (точка, точка с запятой, запятая, двоеточие, тире, вопросительный и восклицательный знаки, многоточие, скобки, кавычки). Логические ударения в речевом такте, логическое ударение в смысловом

отрезке, главное и второстепенное ударения. Способы эффективного запоминания текста. Виды памяти (образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная).

Практика. Игровые чтения простейших нераспространенных предложений. Чтение по ролям небольших сказочных эпизодов. Отработка способов запоминания прозаического и стихотворного текста малых форм. Чтение наизусть с последующим обсуждением в группе. Выполнение мини-этюдов. Показ этюдных работ (чтение разученных текстов), обсуждение в группе, анализ прочтения (выполняет педагог). Интерактивная беседа «Голос и речь человека». Прослушивание чтения текстов. Обсуждение в группе с анализом исполнения.

Раздел 3. Итоговое занятие

Практика. Открытое занятие в форме литературной гостиной. Художественное чтение наизусть (индивидуальное, партнерское). Показ этюдных работ.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *предварительный контроль* проводится в начале обучения для определения уровня знаний и умений обучающихся;
- *текущий контроль* ведется на каждом занятии в виде педагогического наблюдения за правильностью выполнения упражнений, динамикой речевого развития обучающихся;
- *промежуточный контроль* проводится по окончании первого полугодия в виде прослушивания (показа) с недифференцированной системой оценивания, что позволяет провести анализ роста речевого исполнительского мастерства учащихся;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года на контрольном занятии в виде прослушивания (показа) с недифференцированной системой оценивания или публичного выступления в форме концерта для родителей. Позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Формы контроля

Контроль ведется на текущих занятиях в процессе наблюдения педагога за активностью и продуктивностью учебной деятельности учащихся, правильностью выполнения речевых упражнений, а также в ходе открытых занятий в конце каждого полугодия. Для подведения итогов обучения по Программе используются разнообразные формы контроля:

- открытое занятие;
- публичный показ (выступление);
- прослушивание;
- литературная гостиная;
- концерты.

Механизм оценки уровня освоения программы

Критерии оценки учебных результатов программы указываются в таблице педагогического наблюдения (Приложение № 1). При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия) количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке. Работа учащихся оценивается по уровневой шкале:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- низкий уровень.

Уровень продвижения обучающегося в освоении Программы на протяжении учебного года фиксируется в мониторинговых таблицах педагогического наблюдения (Приложение № 1). В конце года проводится комплексный анализ достижений учащегося, с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения программного материала.

Уровни	Показатели
Высокий	Учащийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в учебной деятельности; проявляет инициативу в предлагаемом поле деятельности; не пропускает занятия без уважительной причины; демонстрирует высокий уровень знаний; владеет на высоком творческом уровне получаемыми в ходе изучения Программы умениями и навыками; знает требования и правила литературной речи; владеет уверенными навыками литературной речи; чтение текста отличается

	убедительностью, эмоциональностью и выразительностью
Средний	Учащийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в учебной деятельности; демонстрирует хороший уровень знаний; инициативы не проявляет, но способен поддержать инициатора в предлагаемом поле деятельности; в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения Программы умениями и навыками; знает требования и правила литературной речи; допускает небольшие ошибки в литературной речи, в большинстве случаев самостоятельно их замечает и исправляет; чтение художественного текста не всегда эмоционально и выразительно
Низкий	Учащийся демонстрирует недостаточную ответственность и заинтересованность в учебной деятельности; посещает занятия «время от времени»; демонстрирует удовлетворительный уровень знаний и слабо владеет получаемыми в ходе изучения Программы умениями и навыками; обладает небогатым словарным запасом; часто ошибается при чтении текста (ударения, согласования окончаний, ошибочная интонация); исправляет ошибки по замечанию педагога

Выявление результатов развития и воспитания

Способом проверки результатов развития и воспитания являются систематические педагогические наблюдения за учащимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень гражданской ответственности, социальной активности, культуры и мастерства; анализ и изучение результатов продуктивной деятельности и др.

Личностные достижения обучающихся можно рассматривать как осознанное позитивно-значимое изменение в мотивационной, когнитивной, операциональной и эмоционально-волевой сферах, обретаемые в ходе успешного освоения избранного вида деятельности.

Способы фиксирования результатов

- отметка уровня достижений детей в листе педагогического наблюдения (Приложение № 1);

- записи в журнале учета о результативности участия детей в мероприятиях разного вида и уровня (диплом, грамота, благодарность);
- видеозаписи занятий, мероприятий, показов.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Учебно-
методическое обеспечение программы**

Название учебной темы	Название и форма методического материала
Техника речи	<ul style="list-style-type: none"> – схема строения голосового аппарата (плакат); – подборка дыхательных упражнений на стабилизацию вегетативной и соматической нервной системы (текст); – подборка дыхательных упражнений (звукообразование) (текст); – подборка упражнений на развитие внимания (текст); – подборка упражнений на развитие координации речи и движения, речеслуховой координации, (текст); – подборка «Игры на развитие внимания, памяти, речи» (текст); – подборка «Упражнения и литературные игры на развитие креативности мышления» (текст); – - подборка «Речевой тренинг» текст).
Дикция	<ul style="list-style-type: none"> – схема работы артикуляционного аппарата (плакат, компьютерная презентация); – подборка упражнений дикционного тренинга (текст, аудиозапись); – подборка специальных наборов слов, текстов, скороговорок для дикционного тренинга (текст); – комплекс упражнений для снятия зажимов и разогрева мышц лица (текст, видеоматериалы); – подборка скороговорок, чистоговорок с систематизацией по уровню сложности (текст).
Орфоэпические нормы русского языка	<ul style="list-style-type: none"> – таблицы с орфоэпическим разбором звучания гласных в слове; – подборка упражнений речевого тренинга «Произношение» (текст); – комплекс психотехнических приемов для снятия негативных явлений сценического волнения (текст); – орфоэпический словарь русского языка;

	– подборка дыхательных упражнений на снятие напряжения и общую саморегуляцию (текст).
Работа с текстом	<ul style="list-style-type: none"> – подборка специальных стихотворных текстов и фрагментов художественных произведений (текст); – подборка специальных прозаических текстов и фрагментов художественных произведений (текст); – подборка видеоматериалов художественного чтения литературных произведений в исполнении профессиональных актеров (DVD); – подборка аудиоматериалов художественного чтения литературных произведений в исполнении профессиональных актеров (CD); – технологическая схема разбора текста, анализа прочтения (плакат); – подборка упражнений на развитие памяти разных видов (текст); – подборка упражнений на концентрацию внимания (текст).

Материально-техническое обеспечение программы

- Учебный класс, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014, № 41);
- аудио и видеоаппаратура (компьютер);
- игрушки мягкие, мячи, маты (коврики) для тренинга;
- элементы театральных (сценических) костюмов;
- предметы мелкого реквизита для этюдов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7.08.2015 г. № 1308, от 8.09.2015 г. № 2074);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14).

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Сценическая речь», автор Васильева С.А., ГБОУ ДО ЦТРИМЭО «Радость», г. Москва;
2. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Сценическая речь» для ДШИ, автор Е.А. Ларионова, ГБОУ ДО ДШИ № 7, г. Москва.
3. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Сценическая речь», автор Т.Н. Яхонтова, ГБУДО ДД(Ю)Т, г.Санкт-Петербург.
4. Козлянинова И.П. Орфоэпия в театральной школе. Учебное пособие для театральных и культурно-просветительных училищ. – М., 2003.
5. Лаврова Е.В. Логопедия: основы фонопедии. – М., 2007.
6. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности. – ГАОУ ВО МИОО, 2016.
7. Суркова М.Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка – СПб., 2009.

Список литературы для педагогов

1. Аванесов Р.И. Русское литературное произношение. – М., 1992.
2. Белощенко С.Н. Работа над голосом и речью. – СПб., 2011.
3. Белощенко С.Н. Сценическая речь. – СПб., 2009.

4. Богданов Г.Ф. Работа над речью: учебно-методическое пособие. – М., 2006.
5. Бондарко Л.В., Вербицкая Л.А., Гордина М.В. Основы общей фонетики. – СПб., 2000.
6. Васильев Ю.А. Сценическая речь: восприятие – воображение – воздействие. Вариации для творчества. – СПб., 2007.
7. Васильев Ю.А. Сценическая речь. Вариации для тренинга. – СПб., 2005.
8. Галендеев В.Н. Теория и практика сценической речи. – СПб., 2005.
9. Гиппиус С. Гимнастика чувств. – М., 1967.
10. Голендеев В.Н. Учение К.С. Станиславского о сценическом слове. – Л., 1990.
11. Гольденберг Р.Л. Исполнительское искусство: от футуризма до наших дней. – Сингапур, 2000.
12. Горюнова И.С. Разговорные элементы в современной сценической речи. – М., 2002.
13. Жинкин Н.И. Язык – речь – творчество: (Избранные труды). – М., 1998.
14. Козлянинова И.П., Промптова И.Ю. Сценическая речь: Учебник. – М., 2007.
14. Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. – СПб., 2007.
15. Филатова М.Н. Методические рекомендации по составлению и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с требованиями современных нормативно-правовых документов. – Методист. Научно-методический журнал – 2016. – №9. – С. 13-23.
16. Черная Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос. – СПб., 2012.

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Белюшкина И.Б., Витковская Ю.Н. Театр, где играют дети. – М., 2001.
2. Васильева Т.И. Упражнения по дикции (согласные звуки). Учебное пособие по курсу «Сценическая речь». – М.: ГИТИС, 2004.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. – М., 2006.
4. Саричева Е.Ф. Сценическое слово. – М., 2010.

5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М., 2000.
6. Янсюкевич В.И. Репертуар для младшего школьного театра. – М., 2001.

Электронные образовательные ресурсы

1. Артикуляционная гимнастика. Инфопедия для углубления знаний: [Электронный ресурс]. URL: <http://infopedia.su/15xd805.html>. (Дата обращения: 28.08.2018).
2. Основы дикции, сценическая речь. Творческая площадка «Твоя сцена»: [Электронный ресурс]. URL: <http://stage4u.ru/o-shkole/stati-i-materialy/79-osnovy-diktsiistsenicheskaya-rech>. (Дата обращения: 28.08.2018).
3. Подготовка публичных выступлений в разных жанрах: [Электронный ресурс]. URL: <http://bibliofond.ru>. (Дата обращения: 28.08.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru>. (Дата обращения: 28.08.2018).

Учебный год: _____

Динамическая таблица (индивидуальная)

Фамилия И.О. обучающегося.....группа

месяц	Критерии оценки													
	Техника исполнения	Выразительность исполнения	Органичность действий, ориентация в СцП	КМО, культурное поведение	Актер. этика, КВФ дисциплина, театральность	Основы ЗОЖ	Наблюдательность, сценическое поведение	Выносливость, выдержка	Динамичность работы над текстом	Способность к творчеству, импровизации	Личный вклад в создание художественного образа	Техника речи	Интерес к театру, литературе, искусству	Правила орфоэпии
Сентябрь														
Октябрь														
Ноябрь														
Декабрь														
Январь														
Февраль														
Март														
Апрель														
Май														
Итог года:														

Учебный год: _____

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ

Артикуляционная гимнастика

Гимнастика губ:

– «Волейбольная сетка» – верхняя губа – это края волейбольной сетки, уголки губ – точки ее закрепления. «Расправьте» «волейбольную сетку» так, чтобы стали видны ее «клетки» (зубы и частично десна передних верхних зубов), а теперь «натяните» ее. «Снимите сетку со столбов» – губы возвращаются в положение покоя.

– «Маятник» – собранные пяточком губы – маятник часов. Вот часы заведены, и маятник начинает совершать ритмичные, равномерные движения влево и вправо. Амплитуда и скорость перемещения маятника может меняться от более крупных и медленных движений постепенно переходя к более мелкими быстрым.

– «Стрелки часов» – исходное положение, что и в предыдущем упражнении. Движения собранных пяточком губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.

– «Ванька-встанька» – собранные пяточком губы совершают перемещение в вертикальном направлении. Вот они потянулись вверх по направлению к носу: наш «Ванька-встанька» поднял голову. А вот «Ванька-встанька» кланяется – губы устремились к подбородку.

– «Точилка» – вам нужно заточить карандаш, который с трудом поддается обработке – очень крепкое дерево. У вас есть «точилка» – ваши губы: сомкнутые, сильные, собранные пяточком. Как бы преодолевая сопротивление дерева, затачиваемого карандаша, вытягиваются вперед насколько возможно, затем, достигнув предела, губы на мгновение сбрасывают рабочий тонус – возвращаются в исходное положение.

– «Пробка шампанского» – пошлепывание губ, напоминающее звук открывающейся банки шампанского.

Гимнастика языка:

– «Шпага» – губы сомкнуты, зубы не на прикусе (укол, укол, покажи укол, закройся).

– «Часы» – отбиваем четверти: 12, 3, 6, 9. Рот открыт, напоминает формуциферблата, язык – стрелки.

– «Сахариночка» – язык выдвигается вперед, кончик языка подхватывает «сахариночку» и медленно уносит в рот.

– «Лошадка» – цоканье языком по звукоряду гласных и, э, а, о, у, ы.

Отработка гласных звуков

Участникам предлагается запомнить звукоряд гласных [и], [э], [а], [о], [у], [ы].

1) Необходимо четко произнести каждый звук звукоряда, совмещая их с движением – на каждый звук кидаем мяч в стену.

2) Участникам предлагается произносить звукоряд гласных каждый раз совмещая произношение с ударением на определенную букву. Когда участник выделяет голосом ударение, он совмещает его с действием – кидает мяч в стену.

Отработка согласных звуков

- [Ж]; [Ш] (щетка);
- [В]; [Ф] (лыжи);
- [З]; [С] (завинчиваем шуруп);
- [Р-р] (мотоцикл).

Резонирование голоса

Исходное положение: зубы на прикусе, губы сомкнуты.

- Средний регистр – посылаем звук вперед.
- Головной регистр – посылаем звук вверх.
- Нижний регистр – посылаем звук вниз.
- Спинной регистр – посылаем звук назад.

Белокрылый мощный ТУ набирает высоту,

Он летит все выше-выше, превратились в точки

крыши, И свободно с облаками мы летим под небесами.

Дыхательная гимнастика

1) «Шар» – исходное положение: согнув колени, присесть на носках; ладони на коленях, локти разведены в стороны.

– Медленно подниматься, расставляя руки в стороны, при этом выполнять длинный вдох носом и короткий выдох ртом – шар надувается.

– Задержать дыхание.

– Медленно выдыхать, возвращаясь в исходное положение – шар лопнул.

2) Исходное положение: руки за головой, пальцы переплетены, локти назад.

- Наклон туловища вперед, руки за головой, голова смотрит вперед
- Выдох.
- Вернуться в исходное положение – вдох.

Упражнения, позволяющие снять челюстные зажимы

1. Свобода челюсти: вставить вертикально в рот четыре пальца, поддержать их в таком положении 5 секунд, контролируя, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Вынуть пальцы, закрыть рот. Проследить за своими ощущениями. Несколько раз открыть рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук. Максимально зажать, а затем расслабить челюсти.

Повторить несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомнить состояние свободы челюсти после зажима.

2. Точка свободы: крепко сжать обе кисти рук и с силой надавить одним кулаком на другой. Задержать руки в таком положении на 10 секунд, сбросить напряжение, расслабить руки. Мгновенное состояние расслабленности мы иназываем «точкой свободы».

3. Шейный зажим: на выдохе подтянуть мышцы живота и зажать челюсти, на вдохе носом резко расслабить и те и другие мышцы.

Вдохнуть носом «в живот» – выдохнуть ртом «ХУ».

Вдохнуть, зажав челюсти – выдохнуть, расслабив челюсть.

Вдохнуть с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохнуть.

Вдохнуть носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе). Потрясти головой, сохраняя такое положение языка, выдохнуть.

4. Лицевые мышцы – пальцевой массаж.

Указательными пальцами найти с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей. Делать ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую стороны.

Повторить это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – насмыкающихся.

Каждое круговое движение пальцами повторить 16 раз.

Найти точки крепления челюстей (приблизительно на середине нижнего края глазницы) и повторить ввинчивающие движения в одну и другую сторону.

Делать массаж каждый день.

5. Неподвижная небная занавеска. Этот недостаток также очень сильно влияет на качество звука. Задача – разработать ее подвижность. Для этого нужно очень много зевать. Зевок и полужевок. Сделать восемь зевков подряд.

Это упражнение увеличивает кровоснабжение и является прекрасной гимнастикой для всех групп мышц лица и шеи.

Упражнения на тактильные ощущения в процессе

звуконизвлечения

Позиция – лежа на полу, лицом вверх.

1. Максимальное расслабление всех мышц:

– вообразить, что мы представляем из себя фигуру из влажного песка. Подприятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и наше тело рассыпается, превращаясь в горку сухого теплого песка. Рассыпаться удобно на выдохе.

2. Нахождение зажатых мышц:

– представить, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая плоская поверхность. По мере ее продвижения от ног до макушки головы наше тело становится невесомым и исчезает. Те части тела, при прохождении через которые секущая плоскость тормозит, вероятнее всего, мышцы особенно зажаты.

Упражнения на «рождение звука» «Баня»

Исходная позиция – стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабляем корпус, т.е. все мышцы, кроме мышц ног. Опускаем тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные. Представляем, что мы находимся в бане с очень приятным легким паром. Проверяем, достаточно ли расслаблены у нас руки, мышцы шеи. Затем представляем, что наши руки превратились в веники и начинаем похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Паримся тщательно, не пропуская ни сантиметра нашего тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанываем на звук [М]. Все время проверяем свободу шейных мышц.

Самые распространенные ошибки при выполнении этого упражнения – это зажатая челюсть и сдавленная гортань. Чтобы их избежать, нужно постоянно напоминать ребятам о том, что при выполнении этого упражнения должны быть сомкнуты губы и разомкнуты зубы (приблизительно на 1 см). Можно также предложить им сделать ползуевок – «яблоко во рту».

«Бамбук»

Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабить корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно проследить весь свой позвоночник, представить себе, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за

позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления нужно посылать легкий стон в каждый позвонок. Не забывать про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мерепрохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой точно в головном резонаторе.

«Корни»

Исходная позиция: стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что наши ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком мы пускаем в эти корни максимально тихий и низкий звук [А]. Следим за тем, как наши корни начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором мы занимаемся, как они все глубже и глубже вырастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин. При выполнении этого упражнения мы извлекаем звук, который напоминает очень тихое урчание львенка. Следует постоянно призывать ребят напрягать свою фантазию, видеть эти корни. Только в таком случае им удастся получить желаемое качество звука.

«Резиновый баллон»

Представим себе, что на уровне тазобедренного сустава на нас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Наша задача, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук [О]. Отталкивать нужно его в разные стороны от тела. Не забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти рук должны быть активными, не вялыми.

Если упражнение выполняется правильно, то мы ощущаем вибрации в области низа живота и копчика.

«Солнышко»

Исходная позиция та же, что и в предыдущих упражнениях. Локти разводим в стороны и приподнимаем до уровня плеч. Кисти складываем ладонями к себе, одну на другую и прижимаем их к груди.

Представляем себе, что в нашей грудной клетке живет солнышко. Мы тихонечко приоткрываем калитку (раскрываем ладони) и выпускаем солнышко из домика со звуком [ЙА].

Важно знать, что наше солнышко, выходя из своего укрытия, двигается не вверх или вниз, а равномерно заполняет все пространство вокруг нас, в том числе и за спиной.

По мере выполнения упражнения руки раскрываются и разводятся в стороны, звук, не повышаясь, увеличивается. Вибрации должны ощущаться в

области лопаток. Затем так же запускаем солнышко назад, в грудную клетку. Соответственно звук развивается от сильного к слабому, интимному.

«Обнимаем плечи»

Из той же позиции закрываемся, обнимая свои плечи. Стремимся «попасть звуком» в лопатки, т.е. ощутить вибрации на уровне предплечий. Звук [Ы].

«Антенна»

Представляем, что из нашего темечка выдвигается маленькая антенна. Начинаем через нее переговариваться с инопланетянами. Звукоряд «МИ-МИ-МИ». Для упрощения упражнения можно в этом месте взяться за волосы и легонько подергать за них.

Важно делать это упражнение на максимально низком голосе с «яблоком во рту». Ни в коем случае нельзя закидывать голову назад, напротив, нужно сделать небольшой наклон головы вперед, а глаза поднять вверх. Рот должен работать вертикально.

«Формы гласных»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Сложить ладони друг к другу на уровне грудной клетки. Медленно и с усилием начать поднимать правую руку вверх и одновременно опускать левую вниз.

Произносить долгий звук [И], следя за тем, чтобы он выходил точно из темени направленным лучом и ровно поднимался вверх.

Отвести правую ногу назад, переведя на нее центр тяжести, немного опустить голову, обхватить руками плечи и произнести долгий звук [Э]. Вибрации в предплечьях и плечах.

Правую ногу вынести вперед, перенести на нее центр тяжести. Открыть и широким жестом развести руки в стороны. Звук – [А]. Рот открыт «на четыре пальца». Вибрации в грудной клетке.

Вернуть ногу в исходную позицию. Руки сомкнуть перед собой таким образом, чтобы они вместе с грудью организовали прямо перед вами овал.

Произнести долгий звук [О], акцентируя внимание на ладонях. При правильном выполнении упражнения именно в ладонях должны возникнуть легкие вибрации.

Представить, что мы поднесли к губам длинную, легкую, полую трубку и, максимально отводя ее от лица, направляем вперед узконаправленный звук [У], создавая звуком узкий коридор, уходящий далеко вперед.

Складываем руки в замок. Подносим их к груди и имитируем движение, подобное тому, которым дрессировщик открывает пасть льву. Звук [Ы]. Выполняя этот блок упражнений, следим за тем, чтобы рот работал

исключительно вертикально, а на лице не возникало никакой мимики.
Произнося звуки [И] и [Ы], делаем полужевок.