

ТЕМА: Сценічна мова.

Правила виконання дихальної гімнастики.

Хід заняття

Доброго дня! Сьогодні ми продовжуємо тему сценічна мова. На минулому занятті ми почали розглядати дихальну гімнастику по Стрельніковій. Отже, уважно прочитайте дані нижче поради.

1. Думайте лише про вдих носом. Тренуйте тільки вдих. Вдих – активний, гучний і швидкий.
2. Видих здійснюється після кожного вдиху через рот. Видих не затримується і не виштовхується, він має бути безшумним, щоб його не було видно і чути.
3. Одночасно з вдихом виконуються рухи (див.нижче). У гімнастиці немає вдиху без руху і навпаки.
4. В гімнастиці переважає рахунок на 8. Рахувати потрібно подумки.
5. Вправи можна виконувати в будь-якому положенні – стоячи, сидячи чи лежачи.

Починати виконання гімнастики необхідно з вивчення перших трьох вправ комплексу: «Долоньки» – 24 рази по 4 вдихи-рухи; «Погончики» – 12 разів по 8 вдихів-рухів; «Насос» – 12 разів по 8 вдихів-рухів.

Вправи.

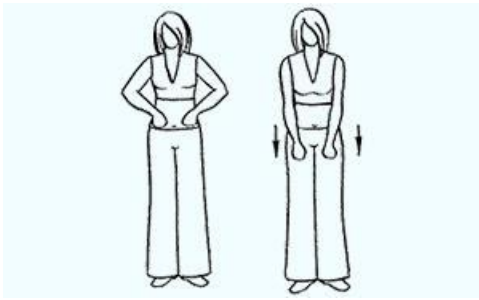
1.«Долоньки»



Початкове положення: стати прямо, руки вертикально зігнути в ліктях, долоні розкриті і розвернуті до глядача. Виконувати шумні ритмічні вдихи носом і одночасно робити хапальні рухи кистями рук. Так 4 рази поспіль, потім відпочинок 3-4 секунди з опущеними руками. Далі знову 4 вдихи і пауза. Плечі в момент вдиху нерухомі!

Виконувати 24 рази по 4 вдихи-рухи.

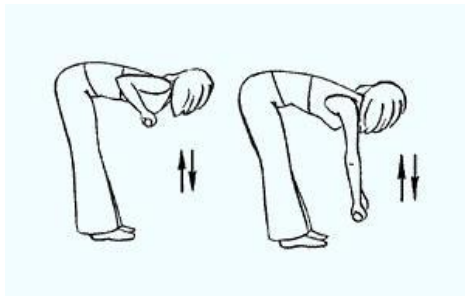
2.«Погончики»



Початкове положення: стати прямо, долоні стиснути в кулаки і притиснути до живота на рівні пупка. Під час вдиху потрібно різко штовхати кулаки вниз, плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги. Потім руки повернути назад, опустити розслаблені плечі, видихнути. Виконати поспіль 8 вдихів-рухів. Потім відпочинок 3-6 секунд і знову 8 вдихів.

Повторити 12 разів по 8 вдихів-рухів.

3.«Насос»



Початкове положення: стати прямо, ноги поставити на ширині плечей, руки вздовж тулуба, долоні стиснуті у кулаки, нахилитись вперед на 90°, потягнутися руками до підлоги. Під час вдиху підтягти кулаки до грудей, на видих зробити рух руками до підлоги (виштовх). Виштовхи повітря робити ритмічно, спина кругла, голова опущена, сильно нахилятися не потрібно.

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

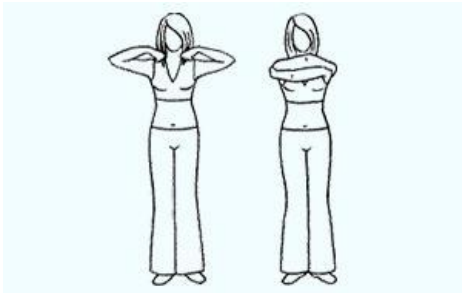
4.«Кішка» (Присідання з поворотом)



Стати прямо, ноги на ширині плечей, ступні від підлоги не відриваються. Виконати присідання і одночасно повернути корпус вправо – вдих. Потім присідання з поворотом вліво і вдих. Між присіданнями видихи відбуваються мимоволі. Присідання легке, неглибоке. Руками потрібно робити хапальні рухи на рівні пояса. Спина пряма.

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

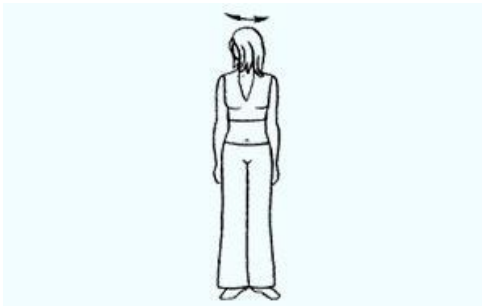
5.«Обійми плечі»



Стати прямо, руки зігнуті в ліктях горизонтально і знаходяться на рівні плечей. Кидати руки назустріч одна одній, ніби обіймаючи себе. І одночасно з «обіймами» різкий вдих. Руки рухаються в одній площині, не можна їх міняти (все одно якась рука зверху); руки розслаблені і широко розходяться.

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

6.«Поворот голови»



Стати прямо, ноги на ширині плечей. Поворот голови вправо – вдих з правого боку. Потім поворот голови вліво – вдих з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Видих – голова прямо. Рухати головою ритмічно, шия розслаблена.

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

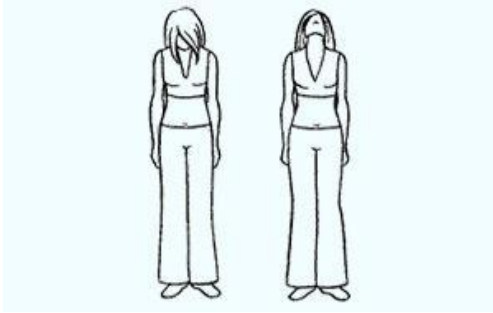
7.«Вушка»



Стати прямо, ноги на ширині плечей. Нахил голови вправо, праве вухо тягнеться до плеча – вдих. Потім нахил голови вліво, ліве вухо тягнеться до плеча – теж вдих. Видих – голова прямо. Рухати головою ритмічно, шия розслаблена, дивитися прямо перед собою. Ця вправа нагадує «китайського бовдура».

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

8.«Маятник» (головою)



Стати прямо, ноги на ширині плечей. Голова вниз (дивитися на підлогу) – вдих. Голову вгору (дивитися на стелю) – теж вдих. Вниз – вгору. Видих мимовільний після кожного вдиху.

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

9.«Перекасти»



Ліва нога попереду, права ззаду. Вагу тіла перенести на ліву ногу. Нога і тулуб прямі. Праву ногу зігнути і поставити на носок. Виконати легке присідання вперед на лівій нозі й одночасно зробити вдих. Потім ліва нога випрямляється, вага тіла переноситься на праву ногу і на ній робиться присідання назад з вдихом.

Виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів.

Далі поміняйте ноги місцями і виконайте те ж саме.

Артикуляційна гімнастика

Артикуляційна гімнастика – сукупність спеціальних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів артикуляційного апарату, розвиток рухливості, сили і диференційованості рухів, що беруть участь в мовному процесі. Така гімнастика готує базу для чистої звуковимови. За її допомогою актори розігрують свій артикуляційний апарат перед виходом на сцену.

Вправи з артикуляційної гімнастики.

Правила виконання вправ: повітря набирати через ніс, уникати болісних відчуттів. Усі вправи повторюються 12 разів.

Гімнастика для м'яз обличчя:

1. Надути щоки ,утримати їх в такому положенні 3 секунди і поступово видувати з них повітря уявляючи повітряну кульку, яку здувають.
2. Надути праву щоку, затримати у ній повітря 3 секунди, після цього направити повітря у ліву щоку й теж затримати повітря на 3 секунди. Повторити вправу з нижньою та верхньою губою.
3. Підперти кулаком нижню щелепу. Після цього намагатися відкрити рота, надавляючи нижньою щелепою на кулак, губи при цьому залишаються зімкнені.
4. Обережно, без різких рухів рухати нижньою щелепою: зі сторони в сторону, вперед-назад, по колу.
5. Зробити позіхання з відкритим ротом (м'яке піднебіння піднімається, утворюючи купол).
6. Розтягнути губи у напружену посмішку, потім витягнути їх як можна далі, утворюючи трубочку (чергувати рухи).
7. Витягнути губи трубочкою і рухати вліво-вправо (8 разів).
8. Положення: губи витягнуті в трубочку. Рухати губи по колу вправо та вліво по 8 разів.
9. Обертати язик по колу в просторі між губами і зубами в обидві сторони.
10. Рухи язика вправо та вліво, намагатися «проштрикнути щоку».
11. Легке жування язика: кінчика, середини та найдальшої частини.
12. Витягнути язик як можна далі вперед «голочкою». Затримати на 3-5 секунд.
13. Спробувати дістати язиком підборіддя і ніс по черзі.

По закінченні артикуляційної гімнастики і розігріву мовного апарату, можна переходити до основних вправ на поліпшення артикуляції.

Вправи на дикцію

Після артикуляційної гімнастики можна починати роботу над приголосними звуками, оскільки їх вимова вимагає більшої напруги мовного апарату ніж при вимові голосних. Робота над приголосними потребує ретельнішої уваги ще і тому, що недоліки у їх вимові зустрічаються набагато частіше.

Це звуки: б, в, г, ґ, д, ж, з, к, л, м, н, п, р, с, т, ф, х, ц, ч, ш, щ.

Допоміжні приголосні: і, е, а, о, у, и. Тільки у такому порядку.

Рекомендований комплекс вправ для швидкого розігріву мовного апарату:

Промовляти по 3 р.

1. Бі-бе-ба-бо-бу-би (так само звуки д, з, м, р, т, ц, ш);

2. Здрі-здре-здра-здру-здри.
3. Рлі-рле-рла-рло-рлу-рли.
4. Лрі-лре-лра-лро-лру-лри.
5. Рлі-лрі, рле-лре, рла-лра, рло-рло, рлу-лру, рли-лри.
6. Кпті-кпте-кпта-кпто-кпту-кпти.

Б

При млявості і неясності вимови звуків [Б] і [П] слід вимовляти їх по черзі: б-п, б-п і т.д.:

1. Бі-бе-ба-бо-бу-би. На одному видиху.
2. Бі-бі, бе-бе, ба-ба, бо-бо, бу-бу, би-би.
3. Бі-бі-бі, бе-бе-бе, ба-ба-ба, бо-бо-бо, бу-бу-бу, би-би-би.
4. Бі-бі-бі-бі, бе-бе-бе-бе, ба-ба-ба-ба, бо-бо-бо-бо, бу-бу-бу-бу, би-би-би-би.
5. Біп, беп, бап, боп, буп, бип.
6. Бі-біп, бе-беп, ба-бап, бо-боп, бу-буп, би-бип.
7. Бі-бі-біп, бе-бе-беп, ба-ба-бап, бо-бо-боп, бу-бу-буп, би-би-бип.
8. Бі-бі-бі-біп, бе-бе-бе-беп, ба-ба-ба-бап, бо-бо-бо-боп, бу-бу-бу-буп, би-би-би-бип.

П

9. Пі-пе-па-по-пу-пи.
10. Пі-пі, пе-пе, па-па, по-по, пу-пу, пи-пи.
11. Пі-пі-пі, пе-пе-пе, па-па-па, по-по-по, пу-пу-пу, пи-пи-пи.
12. Пі-пі-пі-пі, пе-пе-пе-пе, па-па-па-па, по-по-по-по, пу-пу-пу-пу, пи-пи-пи-пи.
13. Піб, пеб, паб, поб, пуб, пиб.
14. Пі-піб, пе-пеб, па-паб, по-поб, пу-пуб, пи-пиб.
15. Пі-пі-піб, пе-пе-пеб, па-па-паб, по-по-поб, пу-пу-пуб, пи-пи-пиб.
16. Пі-пі-пі-піб, пе-пе-пе-пеб, па-па-па-паб, по-по-по-поб, пу-пу-пу-пуб, пи-пи-пи-пиб.

Б-П

17. Біп-пі, беп-пе, бап-па, боп-по, буп-пу, бип-пи.

Подвоєні приголосні звуки вимовляються як один акцентований звук, наголос на першому складі.

18. Бі-біппі, бе-беппе, ба-баппа, бо-боппо, бу-буппу, би-биппи.

19. Бі-бі-біппі, бе-бе-беппе, ба-ба-баппа, бо-бо-боппо, бу-бу-буппу, б-б-биппи.

20. Піббі, пепбе, пабба, поббо, пуббу, пибби.

21. Бі-піббі, бе-пепбе, ба-пабба, бо-поббо, бу-пуббу, би-пибби, бе-пепбе.

22. Бі-бі-піббі, бе-бе-пепбе, ба-ба-пабба, бо-бо-поббо, бу-бу-пуббу, би-би-пибби.

Д

23. Ді-де-да-до-ду-ди.

24. Ді-ді, де-де, да-да, до-до, ду-ду, ди-ди.

25. Ді-ді-ді, де-де-де, да-да-да, до-до-до, ду-ду-ду, ди-ди-ди.

26. Ді-ді-ді-ді, де-де-де-де, да-да-да-да, до-до-до-до, ду-ду-ду-ду, ди-ди-ди-ди.

27. Діт-дет-дат-дот-дут-дит.

28. Ді-діт, де-дет, да-дат, до-дот, ду-дут, ди-дит,

29. Ді-ді-діт, де-де-дет, да-да-дат, до-до-дот, ду-ду-дут, ди-ди-дит.

30. Ді-ді-ді-діт, де-де-де-дет, да-да-да-дат, до-до-до-дот, ду-ду-ду-дут, ди-ди-ди-дит.

Т

31. Ті-те-та-то-ту-ти.

32. Ті-ті, те-те, та-та, то-то, ту-ту, ти-ти.

33. Ті-ті-ті, те-те-те, та-та-та, то-то-то, ту-ту-ту, ти-ти-ти.

34. Ті-ті-ті-ті, те-те-те-те, та-та-та-та, то-то-то-то, ту-ту-ту-ту, ти-ти-ти-ти.

35. Тід-тед-тад-тод-туд-тид.

36. Ті-тід, те-тед, та-тад, то-тод, ту-туд, ти-тид.

37. Ті-ті-тід, те-те-тед, та-та-тад, то-то-тод, ту-ту-туд, ти-ти-тид.

38. Ті-ті-ті-тід, те-те-те-тед, та-та-та-тад, то-то-то-тод, ту-ту-ту-туд,

ти-ти-ти-тид.

Д-Т

39. Діт-ті, дет-те, дат-та, дот-то, дут-ту, дит-ти.

40. Ді-дітті, де-детте, да-датта, до-дотто, ду-дутту, ди-дитти.

41. Ді-ді-дітті, де-де-детте, да-да-датта, до-до-дотто, ду-ду-дутту, ди-ди-дитти.

42. Тідді-тедде-тадда-тоддо-тудду-тидди.

43. Ді-тідді, де-тедде, да-тадда, до-тоддо, ду-тудду, ди-тидди.

44. Ді-ді-тідді, Де-де-тедде, да-да-тадда, до-до-тоддо, ду-ду-тудду, ди-ди-тидди, де-де-тедде.

К-П-Т

45. Кпті-кпте-кпта-кпто-кпту-кпти.

46. Ктпі-ктпе- ктпа- ктпо- ктпу- ктпи.

47. Пткі-птке-птка-птко-птку-птки.

48. Пкті-пкте- пкта- пкто- пкту- пкти.

49. Тпкі-тпке-тпка-тпко-тпку-тпки.

50. Ткпі-ткпе- ткпа- ткпо- ткпу-ткпи.

Б-Д-Г

51. Бдгі-бдге-бдга-бдго-бдгу-бдги.

52. Бгді-бгде-бгда-бгдо-бгду-бгди.

53. Гбді-гбде-гбда-гбдо-гбду-гбди.

54. Гдбі-гдбе-гдба-гдо-гдбу-гдби.

55. Дбгі-дбге-дбга-дбго-дбгу-дбги.

56. Дгбі-дгбе-дгба-дгбо-дгбу-дгби.

М-Р-Л

57. Мрлі-мрле-мрла-мрло-мрлу-мрли.

58. Млрі-млре-млра-млро-млру-млри.

59. Рмлі-рмле-рмла-рмло-рмлу-рмли.

60. Рлмі-рлме-рлма-рлмо-рлму-рлми

61. Лмрі-лмре-лмра-лмро-лмру-лмри.

62. Лрмі-лрме-лрма-лрмо-лрму-лрми.

Р-Ж

63. Ржлі-ржле-ржла-ржло-ржлу-ржли.

64. Рлжі-рлже-рлжа-рлжо-рлжу-рлжи.

65. Жрлі-жрле-жрла-жрло-жрлу-жрли.

66. Жлрі-жлре-жлра-жлро-жлру-жлри.

67. Лржі-лрже-лржа-лржо-лржу-лржи.

68. Лжрі-лжре-лжра-лжро-лжру-лжри.

Л-М-Н

69. Лмні-лмне-лмна-лмно-лмну-лмни.

70. Лнмні-лнмне-лнмна-лнмно-лнмну-лнмни.

71. Млні-млне-млна-мно-мну-млни.

72. Мнлі-мнле-мнла-мнло-мнлу-мнли

73. Нлмі-нлме-нлма-нлмо-нлму-нлми.

74. Нмлі-нмле-нмла-нмло-нмлу-нмли.

Ф-Ч

75. Фтчі-фтче-фтча-фтчео-фтчу-фтчи.

76. Фчті-фчте-фчта-фчто-фчту-фчти.

77. Чфті-чфте- чфта- чфто- чфту- чфти.

78. Чтфі-чтфе-чтфа-чтфо-чтфу-чтфи.

Скоромовки

Скоромовка являє собою коротеньку фразу або віршик з важкою артикуляцією, яка тренує дикцію, робить вимову більш досконалою й рухливою. В скоромовках поєднуються однакові звуки, але з різним значеннями в словах. Кожному звуку – своя скоромовка. А дотепні віршики чи римовані фрази легко запам'ятовуються.

Скоромовка передбачає швидке приговорювання тексту, завдяки чому дитина навчається чітко вимовляти приголосні звуки, не «з'їдати» закінчення слів, говорити так, щоб оточуючі чули й розрізняли кожен звук.

Етап 1. Перший етап спрямований на правильне вивчення скоромовки. Вчимося читати скоромовку, промовляючи кожен літеру, повільно і чітко.

Звертаємо увагу на вимову всіх звуків: і голосних і приголосних. Дуже важливо не допустити неправильної вимови жодного з них. Складні скоромовки треба розбивати на склади.

Етап 2. Закріплення першого етапу у беззвучному режимі. На даному етапі працює тільки артикуляційний апарат – без голосу, лише губи, язик і зуби. Посилено працюємо губами, язиком та щелепою.

Етап 3. Читання скоромовки пошепки. Дуже важливо саме пошепки, а не сипом або тихо. Треба вимовити всю фразу чітко і зрозуміло.

Етап 4: Скоромовку вимовляємо вголос, але повільно. Всю фразу, без помилок та не поспішаючи.

На даному етапі можна пограти з інтонацією вимови: стверджуючи, запитуючи, окликаючи, сумно чи радісно, задумливо, агресивно, наспівуючи, різними голосами.

Це дуже корисно і в сенсі розвитку акторських здібностей.

Тексти скоромовок

1. Бабин біб розцвів у дощ. Буде бабі біб у борщ
2. Баран-буян, заліз в бур'ян.
3. Бабрили в брудній баюрі
Два бобри брунато-бурі:
- Правда, брате бобре, добре?
- Дуже добре, брате бобре!
4. Без червоточини, без почервоточини.
5. Біжать стежини поміж ожини.
6. Біля баби баба сіла.
Баба бабі бубоніла.
Бубоніла з півгодини
Баба бабі про новини.
7. Близько блимнула блискавиця блакитна.
8. Бобер на березі з бобренятами бублики пік
9. Боронила ворона по боронованому полю.
10. Босий хлопець сіно косить, роса росить ноги босі.
11. Бубоніла діду баба:
- Ой не дмухай на кульбабу,
Бо з кульбаби полетять
Сто малих кульбабенят.
12. Був бик тупогуб, тупогубенький бичок, у бика біла губа, була тупа.
13. Був господар, був господар, та й розгосподарився.
14. Був собі Карло Карпович Полікарпович,

Та розполукарпився на маленькі полукарпенята.
15. Був собі паламар, його діти паламаренята перепаламарилися.

16. Був собі цебер, та переполуцебрився на полуцебреньята
17. Бук бундючивсь перед дубом, тряс над дубом бурим чубом.



Бажаю успіхів у виконанні завдань !

На все добре!